www.aybolit.ru

4 607135 710079 19011

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№11 (591) 2019

Сладости — лакомство, а не еда

стр. 16

Читаем книги и живём дольше

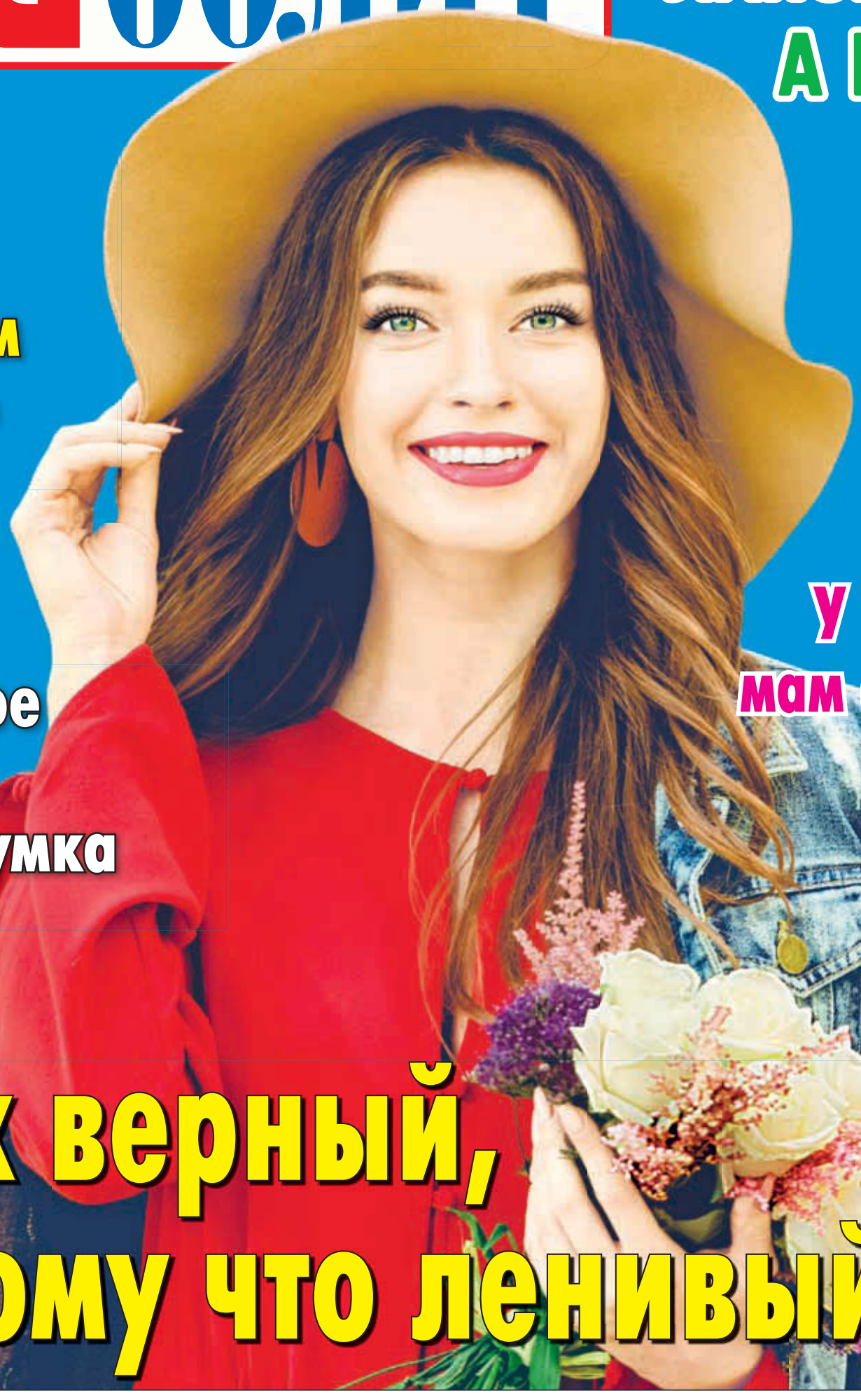
стр. 2

Разбитое сердце не выдумка

стр. 4

У стройных мам стройные дочки

стр. 12



Муж верный, потому что ленивый

Сенсация

Врачи дважды вошли в один сосуд

Израильские врачи провели операцию на мозге, лишь дважды описанную в медицинской литературе.

В больнице «Рамбам» спасли жизнь женщине, которая на протяжении двух суток дважды перенесла инсульт. Катетеризация сосудов мозга — очень сложная процедура. Но иногда она становится последним способом помочь больному с ишемическим инсультом. При закупорке магистральных сосудов мозга хирурги с помощью катетера добираются до тромба и устраняют его.

В приемный покой больницы поступила 78-летняя женщина А. с симптомами тяжелого инсульта. Ее отправили в операционную и устранили закупорку артерий. Операция прошла успешно, женщину оставили в больнице для наблюдения. Ее состояние быстро улучшилось. Но через 2 дня закупорилась та же артерия в том же месте. Что делать? Повторную катетеризацию? Но ведь это серьезная процедура, и при повторном вмешательстве могут повредиться чувствительные сосуды мозга. Альтернативы для спасения больной не было. И хирурги провели вторую катетеризацию — всего через 48 часов после первой.

Сейчас в Израиле катетеризацию мозга выполняют 14 врачей. Двое из них работают в больнице «Рамбам» — Эйтан Абарджиль и Ротем Сиван. Ежегодно в Израиле происходит 10 тысяч случаев инсульта, 85% из них связаны с закупоркой сосудов. Катетеризация сосудов мозга с точечным удалением тромба увеличивает время оказания эффективной помощи до 6 часов.

ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕУТОМИТЬСЯ, СПАТЬ НАДО ВОСЕМЬ ЧАСОВ В ДЕНЬ, И ЕЩЕ СТОЛЬКО ЖЕ НОЧЬЮ.

Полезно знать

● При хроническом панкреатите залейте 2 чайн. ложки измельченного корня цикория 1 стаканом кипятка. Кипятите на маленьком огне 5 минут, настаивайте до охлаждения и процедите. Выпейте глотками в течение дня. Курс — 21 день, неделя — перерыв, потом можно повторить.

● Облепиховый чай гонит желчь из печени, очищает поджелудочную железу. Заварите 1 чайн. ложку листьев облепихи 1 стаканом кипятка. Настаивайте 40 минут. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

● Чтобы облегчить работу печени, после обильной жирной пищи принимают отвар аниса с мятой. Заливают 1/2 чайн. ложки раздавленных семян аниса и 1/2 чайн. ложки мяты 300 мл кипятка. Настаивают полчаса и пьют в теплом виде маленькими глотками в течение дня.

Новости

МОЗГ РАБОТАЕТ ПО СЕЗОНАМ

У людей старше 70 лет мозг лучше всего работает в конце лета и начале осени, а хуже всего — зимой и весной, обнаружили российские исследователи. Поэтому диагноз деменция или умеренное когнитивное нарушение в холодное время года ставят в 30% чаще, чем в теплое. Медики связывают это с нехваткой витамина D в организме. И еще в теплое время года люди более активны, едят больше фруктов и овощей, лучше спят. Не случайно даже у молодых здоровых людей зимой чаще развивается депрессия.

НОВЫЙ КАРДИОСТИМУЛЯТОР ПРОСЛУЖИТ ДОЛЬШЕ

В Китае ученые разработали кардиостимулятор, который в качестве источника энергии использует сокращение сердечной мышцы. Традиционные кардиостимуляторы надо менять один раз в 5-12 лет. При этом нередко возникают осложнения в виде инфекций и кровотечений. Новый кардиостимулятор может работать гораздо дольше.

ЧТЕНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Отсутствие вредных привычек, занятия физкультурой, правильное питание... Все это хорошо. Но недавно ученые закончили 12-летнее исследование здоровья пенсионеров. В нем учитывалось отношение участников к чтению. Оказалось, что читающие люди живут почти на 2 года дольше нечитающих. Самыми долгоживущими стали женщины с высшим образованием.

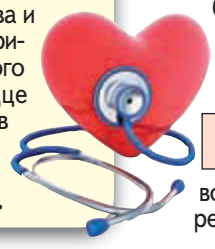
SOS!

У вас сердечный приступ?

Как помочь себе при сердечном приступе (особенно если нет под рукой лекарств).

Необходимо начать кашлять много раз и с очень большой силой. Каждый раз перед тем, как кашлять, сделайте глубокий вдох, кашель должен быть глубоким и продолжительным, как будто вы отплевываете мокроту глубоко из груди. Глубокий вдох позволит кислороду проникнуть в легкие, а кашлевые движения «сжимают» сердце и заставляют кровь циркулировать. Вдохи и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без перерыва и остановок, вплоть до прихода врача или же до того момента, пока сердце вновь не начнет биться в спокойном ритме.

Я. Н. Метелкина, Костромская обл.



Не навреди **Опасные привычки**

Чего нельзя делать + после еды

НЕСКОЛЬКО НЕ ПРОСТО ВРЕДНЫХ, А ОЧЕНЬ ДАЖЕ ОПАСНЫХ ПРИВЫЧЕК, О КОТОРЫХ МНОГИЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ. ПОСЛЕ ЕДЫ НЕЛЬЗЯ...

75% людей, которые едят сладкое после основного приема пищи, страдают от лишнего веса уже после 35 лет.

1 **Принимать душ.** Хороший приток крови в желудке обеспечивает нормальное пищеварение. Если вы отправитесь в душ сразу после трапезы, кровоток в руках и ногах увеличится в несколько раз. В результате пищеварение замедлится. Боли в животе — последствия, с которыми придется столкнуться.

2 **Гулять.** Подождите полчаса и только потом отправляйтесь на прогулку. Несварение желудка, дискомфорт, а также кислотный рефлюкс — этим страдают люди, обожающие устраивать пешие прогулки сразу после еды.

3 **Заниматься спортом.** После еды все усилия организма направлены на переваривание пищи. Если начать нагружать себя физически, организм получит стресс, и нормальное пищеварение будет нарушено. И еще одно: во время очень активных движений будет страдать и сам желудок.

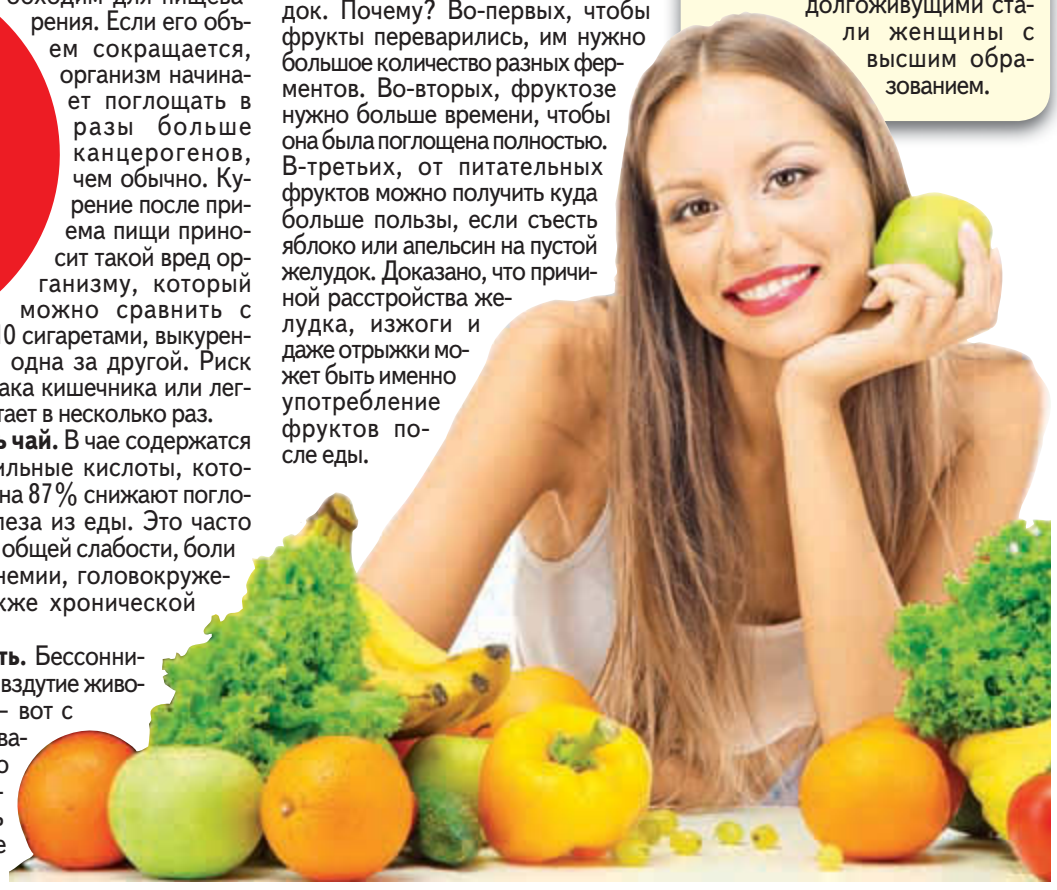
4 **Курить.** Многие отправляются покурить сразу после еды. Так вот, делать этого не стоит. Курение и так достаточно вредная привычка, а если еще и тянуться к сигарете сразу после обеда или ужина... Никотин сокращает количество кислорода в организме. Кислород, в свою очередь, необходим для пищеварения. Если его объем сокращается, организм начинает поглощать в разы больше канцерогенов, чем обычно. Курение после приема пищи приносит такой вред организму, который можно сравнить с 10 сигаретами, выкуренными одна за другой. Риск развития рака кишечника или легких возрастает в несколько раз.

5 **Пить чай.** В чае содержатся дубильные кислоты, которые на 87% снижают поглощение железа из еды. Это часто приводит к общей слабости, боли в груди, анемии, головокружению, а также хронической усталости.

6 **Спать.** Бессонница и вздутие живота — вот с чем сталкиваются те, кто отправляется в постель сразу после еды. Последние исследования доказали, что те, кто бодрствует после ужина в течение пары часов, могут не бояться инсульта.

7 **Садиться за руль.** Когда к пищеварительному тракту поступает больше крови, головной мозг на некоторое время лишается достаточного кровоснабжения. Концентрация внимания падает и появляется сонливость. Поэтому садиться за руль надо не раньше чем через 1-2 часа после еды.

8 **Есть фрукты.** Очень часто после плотного обеда или ужина хочется чего-то сладенького. Этим сладеньким становится фрукт. Но фрукты лучше потреблять именно на голодный желудок. Почему? Во-первых, чтобы фрукты переварились, им нужно большое количество разных ферментов. Во-вторых, фруктозе нужно больше времени, чтобы она была поглощена полностью. В-третьих, от питательных фруктов можно получить куда больше пользы, если съесть яблоко или апельсин на пустой желудок. Доказано, что причиной расстройства желудка, изжоги и даже отрыжки может быть именно употребление фруктов после еды.



Уроки жизни

Теперь я каждое утро начинаю с горячего душа

Правду говорят, что болезни свои мы устраиваем сами. Я много таскала тяжестей, гордилась, что обхожусь без мужиков. И доигралась... Подняла коляску с внуком на третий этаж. После этого начались мои мучения. Боль в пояснице, но особенно в ноге. Она ныла, как больной зуб, не отпускала ни днем ни ночью. Спать могла только на животе, свесив больную ногу с кровати. Никакие согревания, растирки и мази не помогали.

Кое-как дотянула до лета. Переехали мы на дачу. А там рядом речка. Хоть и было еще прохладно, я залезала в речку и ждала, когда боль в ноге стихнет. Когда вернулись в город, пришлось срочно идти к врачу, которая направила меня на МРТ. Нашли у меня несколько грыж дисков в поясничном отделе. Когда врач узнал про мои ледяные ванны, то заорал от возмущения и сказал, что при грыжах любое переохлаждение вредно. Теперь я каждое утро начинаю с горячего душа. А по выходным принимаю ванны с тертым хреном. Такое лечение для меня оказалось самым верным.

В. И. Качугина, Московская обл.

Пригодится

■ ОТ НОЧНЫХ СУДОРОГ НАТИРАЙТЕ МЫШЦЫ НОГ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ГЛИЦЕРИНОМ. И БУДЕТЕ СПАТЬ СПОКОЙНО ВСЮ НОЧЬ.

■ УШИБ БЫСТРО ЗАЖИВЕТ, ЕСЛИ ПРИКЛАДЫВАТЬ К НЕМУ В ВИДЕ КОМПРЕССА, ЧАСТО МЕНЯЯ, ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ ТРАВУ ПОЛЫНИ.

■ НОГИ ОТЕКАЮТ? ЗАЛЕЙТЕ 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СЕМЕНИ ЛЬНА 1 Л ВОДЫ И КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА КАЖДЫЕ 2 ЧАСА. ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДИТЕ 2 НЕДЕЛИ.

Голова тяжёлая

СКОРЕЕ ВСЕГО, У ВАС МИГРЕНЬ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ СПУТАТЬ ЕЕ С ДРУГИМ НЕДУГОМ.

■ **Цифры и факты.** Мигрени нередко начинаются еще в подростковом возрасте и «расцветают» у взрослых. Предрасположенность к мигреням почти всегда передается с генами. Женщины страдают мигренями в 3 раза чаще мужчин.

■ **Симптомы.** Пульсирует в одной стороне головы, в области лба, виска и глаза. Иногда боль локализуется почти в одной точке. Один приступ может продолжаться от 4 часов до трех суток.

■ **Как протекает.** Приступ часто начинается с появления зрительной ауры перед глазами в виде вспышек света, летающих мушек, сыплющегося песка или дождя. Затем боль резко нарастает.

■ **Что беспокоит еще, кроме боли.** Нередко тошнота и рвота, усиливающиеся при движении. Свето- и звукобоязнь, непереносимость многих, даже приятных запахов.

■ **Что провоцирует.** Стечение сразу нескольких неблагоприятных обстоятельств: циклические гормональные перепады, особенно перед месячными у женщин, недостаток или избыток сна, стресс, большие нагрузки, прием красного вина или коньяка, орехи, сыр, цитрусовые, перемена погоды, яркий свет, резкие запахи. Хочется уединиться, стянуть голову, лечь в полной тишине и темноте. Идти на работу или учебу в разгар мигрени невозможно.

■ **Как лечиться.** Приступ мигрени нужно блокировать в самом начале, не дожидаясь ее бурного развития. Для этого подойдут комбинированные анальгетики, нередко в двойной дозе, например «Ибуклин», «Нурофен», «Мультисимптом». Если не помогает, надо принимать специальные противомигренозные средства — триптаны, например «Амигренин», «Сумамигрен».

■ **Что поможет.** Для предотвращения приступов мигрени врач индивидуально подбирает препараты разных групп — антидепрессанты, бета-блокаторы, антиконвульсанты, а также уколы ботокса. Немалую роль в профилактике играет соблюдение режима дня и питание.

Рекомендуем

ЕСЛИ ВЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ПЬЕТЕ КОФЕ, ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ И ЗАКУСЫВАЕТЕ ШОКОЛАДОМ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ, СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕ ИЗБЕЖАТЬ. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПОСТАВЬТЕ НА СТОЛ БУТЫЛКУ С ВОДОЙ И ПЕЙТЕ ЕЕ КАЖДЫЕ 15 МИНУТ.

Ещё та проблема

Почему у мужчин после 40 лет растёт живот...

С этим сталкивается практически каждый мужчина. Причем неприятный валик подстерегает даже тех, кто по конституции не склонен к полноте.

МИНИМУМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Мужчина во все времена был добытчиком, строителем, защитником. Все системы его организма предназначены для выполнения этих функций. Теперь же мужчины, если не занимаются спортом, получают минимум физических нагрузок. А физиология осталась прежней. Большой желудочно-кишечный тракт мужчины со всех сторон защищается и поддерживается мощной мускулатурой брюшного пресса и спины. В юности организм легко перерабатывает любую пищу, вся добытая энергия расходуется на активные физические движения и рост. Мускулатура надежно защищает кишечник, не позволяет его стенкам растягиваться. Однако с возрастом из-за недостаточной физической активности мышцы брюшного пресса ослабевают, истончаются. Стенки кишечника под воздействием больших объемов пищи растягиваются. Излишки, не переработанные в энергию, откладываются в специальный отсек — сальник, расположенный внутри живота, снизу. Постепенно жиром начинают обрастать кишечник, внутренние органы. Далее жир накапливается под кожей, в области живота и поясницы.

ПАРЕНЬ ВОЗМУЖАЛ ИЛИ РАЗЖИРЕЛ?..

Сразу стоит оговориться: после 30 лет при размеренном образе жизни естественная прибавка в весе вполне физиологична. Есть даже выражение «парень возмужал». В таком возрасте жир распределяется равномерно и пропорционально: раздаются плечи, спина, линия предплечья, икры ног. О проблеме можно говорить, если у мужчины жировая ткань растет непропорционально — рост живота опережает другие части тела.

Если увеличивается не только живот, но и бедра, грудь, а на затылке растет жировой валик, значит, уже имеются серьезные гормональные нарушения.

КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

В первую очередь необходимо сдать кровь на гормоны щитовидной железы, проверить уровень тестостерона, а также уровень кортизола — гормона стресса. Сегодня это можно сделать в любой лаборатории. Анализы будут готовы в течение суток. Результаты многое скажут о здоровье. Отталкиваясь от этого, нужно обратиться к эндокринологу или андрологу. В большинстве случаев достаточно скорректировать образ жизни, чтобы вернуть мужскому силуэту пропорциональность. Исключение составляет ожирение по женскому типу с ростом молочных желез и бедер. В такой ситуации требуется серьезная лекарственная коррекция.

О МУЖСКОМ КЛИМАКСЕ

Если мужчина всю жизнь пил, ел, гулял, много работал, нервничал, не спал, парился в бане, там тоже пил, закусывал — и ему «ничего за это не было», радоваться рано, обязательно наступит час икс, тот самый, когда начнет торчать животик. Так начинается мужской климакс...

П. С. Салатанов, эндокринолог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

СТАНЦИЯ ВЕСНА

Остановился поезд, я сошла
На станции, что называется Весной.
По узкой тропке радостно пошла
Туда, где небо брызжет синевой.
Пошла в весну, к набухшим почкам,
К манившей запахом земле,
К зеленым островкам на муравьиных кочках,
К мажорной музыке, ликующей во мне!

Галина Кликина

КУДА ДЕВАТЬСЯ? НАДО ЖИТЬ!

Да, надо жить, хоть жить непросто,
Хоть тонем в распрях и во лжи,
Хоть телу тяжело в коростах,
Хоть слезы льются из души.
День ото дня грехи заметней,
Но шире промаха стежок…
А то вот тут еще намедни
Преподнесла мне жизнь урок.
На ровном месте вновь споткнулась,
С натуги затрещала нить —
Опять дыра в душе… Очнулась —
Опять придется заплатить.
Душа — заплата на заплате,
Не сосчитать уже прорех.
Ну как же дорого мы платим
За каждый промах, каждый грех!
Стенки неровные по кромке,
Рука уставшая дрожит,
Шепчу сама себе негромко:
«Куда деваться? Надо жить!»
Все шью и шью…
Да сколько ж можно?
Иголке негде зацепить,
А надо шить, хоть очень сложно —
Нельзя с душой дырявой жить.

Антонина Баева

НЕ СУДЬБА

Не забыть два этих долгих дня,
Где любви да горечи начало.
В первый, помнишь, встретил ты меня?
Во второй — тебя я потеряла.
Между днями этими года
И большая боль моей потери.
В первый день ты постучал тогда,
Я в последний отворила двери.

Н. В. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

На приёме у кардиолога

Разбитое сердце — не выдумка…

Да, такое на самом деле бывает. Говорят, чаще всего страдают женщины… Об этом мы беседуем с кардиологом, доктором медицинских наук Цветаной Магомедовной Даутовой.

— Это похоже на инфаркт?

— В отличие от инфаркта, это состояние обратимое. Такова реакция сердечно-сосудистой системы на какой-то сильный стресс. У мужчин то, что в быту называется синдромом разбитого сердца, встречается в восемь раз реже. Причем стресс может быть и плохим, и радостным, и психологическим, и физическим — скажем, травма или сильный приступ бронхиальной астмы. В любом случае, во время стресса в кровь выбрасывается большое количество адреналина и норадреналина. И они действуют на сердечную мышцу так, что та перестает сокращаться. То есть коронарные сосуды чистые, тромба нет. Но результат такой же, как после инфаркта.

— Можно ли сердце от этого защитить? И как? Меньше нервничать и реагировать на стрессы?

— До определенного возраста женское сердце защищено самой природой, физиологией. До менопаузы у женщин, по сравнению с мужчинами, вообще крайне редки сердечно-сосудистые заболевания. А вот во время и после климакса картина меняется. Дамы догоняют и даже перегоняют мужчин по инфарктам и другим заболеваниям сосудов и сердца.

Дело в том, что женские половые гормоны — эстрогены — являются главными защитниками сердечно-сосудистой системы. Этот факт подтвержден многочисленными исследованиями. А вот когда количество эстрогенов в менопаузу резко идет на спад, тут на женщин и нападают и атеросклероз, и стенокардия, и инфаркты.

> С ВОЗРАСТОМ У МУЖЧИН СЕРДЦЕ В РАЗМЕРАХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. ПОВЫШАЕТСЯ ТОЛЩИНА СЕРДЕЧНЫХ СТЕНОК. С ЖЕНЩИНАМИ ТАКОГО НЕ ПРОИСХОДИТ.

Была идея исправить ситуацию гормонозаместительной терапией, то есть отсрочить климакс. Но выяснилось, что искусственные эстрогены не работают так, как свои собственные. Более того, бывает, что такие препараты, наоборот, провоцируют инфаркты.

— Получается, что инфарктов у женщин до менопаузы быть не может?

— Может. Их провоцирует курение. Все женщины, у которых до 45 лет случился инфаркт, были курильщицами. Плохо леченный диабет и ожирение тоже подталкивают к инфаркту. И еще беременность. У беременных женщин бывают инфаркты, вызванные не тромбом в сосуде, а разрывом внутреннего слоя сосуда. Ткань от разрыва перекрывает артерию — и возникает инфаркт. Но такое случается редко.

— Женские и мужские инфаркты не отличаются друг от друга?

— Отличаются. Женские инфаркты, особенно если они ранние, до менопаузы, могут быть без боли — только одышка, удушье и учащенное сердцебиение. Могут быть с болями, но не в тех местах, где должно болеть: в спине, шее, а не за грудиной. Поэтому доктора часто не сразу могут поставить этот диагноз. Долгая диагностика приводит к более тяжелому течению инфаркта. Чем позднее поставлен диагноз, тем больше клеток умерло. И тем обширнее инфаркт. На этом фоне у женщин чаще развивается хроническая сердечная недостаточность.

> СЕРДЦЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СТАРЕЕТ С РАЗНОЙ СКОРОСТЬЮ. МУЖСКОЕ С ВОЗРАСТОМ СТАНОВИТСЯ ТЯЖЕЛЕЕ И ВМЕЩАЕТ В СЕБЯ МЕНЬШЕ КРОВИ.

Лечение инфаркта миокарда строится на подавлении свертываемости крови, чтобы избежать образования тромбов. У женщин в процессе такой терапии часто развиваются кровотечения. Так реагирует женский организм. А это осложняет лечение. Ведь приходится или отменять необходимые препараты, или переливать кровь. И то и другое приводит к большому риску повторного инфаркта.

— Какие обследования могут показать инфаркт?

— Лучше использовать эхокардиографию, сцинтиграфию миокарда (радиоизотопное исследование) или МРТ. Они дают возможность вовремя диагностировать заболевание и как можно раньше начать лечение.

— Женская стенокардия имеет какие-то свои отличия?

— У женщин до климакса стенокардия бывает редко. По сути, все сердечно-сосудистые заболевания начинаются с чего? С отложения холестерина на стенках сосудов. Если женщина не курит, не страдает ожирением и не болеет диабетом, у нее таких проблем не бывает. Ее защищают от этого эстрогены. Ранний атеросклероз не зря считается мужской болезнью. Равно как и стенокардия.

Стенокардия может быть стабильной и нестабильной. Стабильная длится годами. Есть бляшка в коронарной артерии, она уже твердая, поэтому тромба и разрыва произойти не может. Она, конечно, сужает просвет артерии, но организм к этому адаптируется. И компенсируется за счет других сосудов. Можно случайно найти полностью закупоренный сосуд, но при этом никакого инфаркта у человека нет.

Нестабильная стенокардия — когда тромб возник резко и не полностью перекрыл сосуд. Тогда все симптомы нарастают стремительно. Человек, скажем, проходит сто метров и останавливается из-за боли в груди. Потом то же происходит через пятьдесят метров. Через двадцать. Это предынфарктное состояние, при котором показана немедленная госпитализация.

Но все описанное, скорее, про мужчин. До климакса у женщин вместо стенокардии скорее может приключиться инфаркт. Почему? Потому что если бляшка вдруг образовалась — наверняка она сразу же и прорвется. А чтобы она зрела многомного лет и привела к стенокардии — этому противоречит сам женский организм.

— Если женщина не курит и не болеет диабетом, можно быть спокойной за свое сердце?

— В принципе, да. Но вы забыли еще один фактор, провоцирующий сердечно-сосудистые заболевания, — ожирение. Лишний жир — риск и атеросклероза, и диабета, и инфаркта в итоге.

Правда, не всякий жир одинаково вреден для здоровья. У мужчин жир часто откладывается в районе живота. Причем как снаружи, так и внутри — внутренние органы тоже как бы обрастают подушкой жира.

Это самый опасный, и для сердца в частности, вид полноты. Потому что такой жир провоцирует и диабет, и сердечно-сосудистые заболевания. Так что если женщина полнеет по мужскому типу, надо худеть. А вот если жир откладывается в других местах, типично женских, — риска нет. Эта жировая ткань иного качества и на организм так сильно не влияет.

На приёме у ревматолога

Соседке от артроза помогает желатин

Она заливает его водой и принимает с едой. У меня тоже суставы побаливают. Может, и мне начать его принимать?
И. В. Сотникова, Липецк

Пищевой желатин получают путем вываривания костей, хрящей, сухожилий животных и рыб. В этом продукте есть пищевые волокна, полезные аминокислоты и много микроэлементов: фосфор, калий, магний, натрий и многие другие. Поэтому регулярно есть заливное действительно полезно. В результате лучше срастаются кости после перелома, восстанавливаются связки после травм, при артрозе и остеохондрозе восстанавливаются хрящи.

Если у вас повышенная свертываемость крови, не стоит использовать для лечения суставов желатин.

Врачи нередко рекомендуют пожилым людям принимать растворенный в воде порошок желатина как полезную добавку. Восполняя недостаток коллагена, желатин облегчает протекание артроза. Профилактическая доза — 2 чайн. ложки ежедневно утром и вечером. Курс — 3 месяца. По истечении этого времени появятся первые результаты — улучшится подвижность суставов. И еще желатин ускоряет обменные процессы, благотворно влияет на работу мышц, головного мозга. Аминокислоты укрепляют сердечную мышцу. Все бы хорошо, если бы не важное дополнение. В желатине много белка. А это нежелательно при многих заболеваниях, таких как:

* нарушение работы почек, мочевого и желчного пузыря (например, при мочекаменной и желчнокаменной болезни);
* геморрой и хронические запоры;
* сердечно-сосудистые недуги;
* повышенная свертываемость крови (такое бывает при тромбозе и тромбофлебите).

Если у вас нет этих заболеваний, можете смело принимать желатин.
И. Ф. Ермолов, врач II категории

Сам себе доктор

■ ОТ РЕВМАТИЗМА РАЗОТРИТЕ 20 Г КОРНЕВИЩ ЛАБАЗНИКА В ПОРОШОК. ПЕРЕМЕШАЙТЕ ЕГО С 90 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА. НАНОСИТЕ МАЗЬ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ НА БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

■ БОЛЬНЫЕ МЕСТА ОБЛОЖИТЕ ТОЛСТЫМ СЛОЕМ СВЕЖИХ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ, СВЕРХУ ОБЕРНИТЕ ЦЕЛЛОФАНОМ И ТЕПЛЫМ ШЕРСТЯНЫМ ПЛАТКОМ. КОМПРЕСС ДЕРЖИТЕ 1-2 ЧАСА, МЕНЯЙТЕ 2-3 РАЗА В СУТКИ.

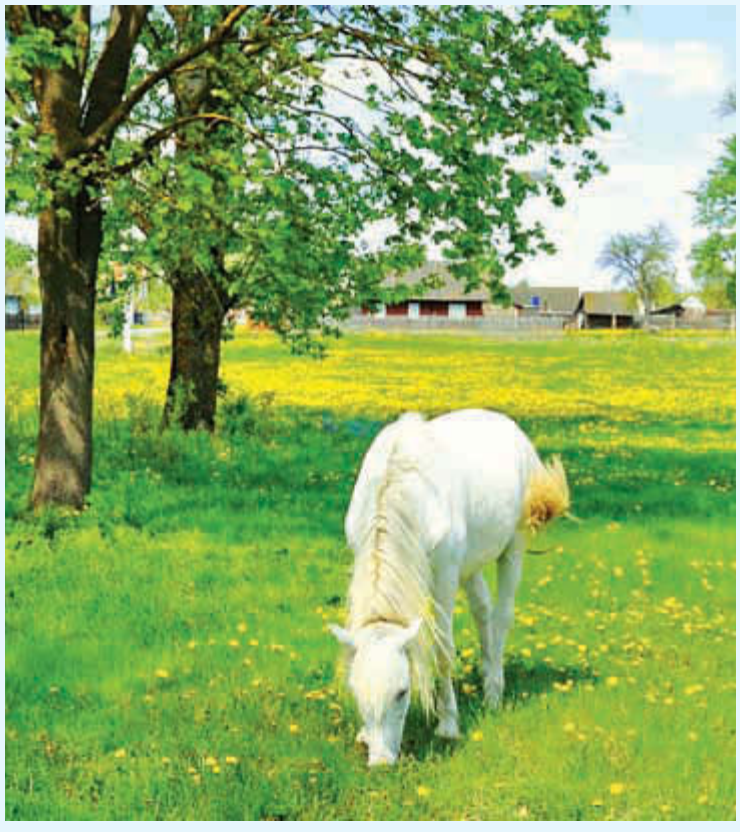
Я натирал розовую картошку и оборачивал ступню...

Решил написать в «Айболит» и поделиться опытом борьбы с подагрой. Но все по порядку. Заболела правая нога, опухли ступня и пальцы, резкая боль не давала покоя, особенно ночью. Врачи сказали, что это подагра — болезнь практически не излечимая. Назначили гели, растирки, но они не помогали. Через какое-то время заболела и левая нога. Вот тогда-то начался настоящий кошмар! Промучился я больше месяца, потом боли прошли сами собой. Но я рано радовался. Через год все повторилось. Периоды затишья болезни сменялись страшными болями.

Как-то жена поехала в гости к подруге и привезла спасительный рецепт. Я начал лечиться. Натер сырой, предварительно вымытый картофель с розоватой кожурой, выложил кашицу на хлопчатобумажную салфетку и обернул ею ступню. Сверху обмотал полиэтиленом и закрепил компресс, чтоб он лучше прилегал к ноге. Минут через 10 боль прекратилась. И хотя полностью не прошла, но можно было терпеть. Компресс я продержал 6 часов, затем убрал. Ногу протер, дал полчаса обсохнуть и снова приложил на 6 часов натертую картошку. Вечером повторил и оставил компресс на ночь. Спал почти нормально. Делал картофельные обертывания еще двое суток — боли почти не чувствовал. Тем и спасаюсь...

P. S. Самое главное в лечении — стараться много не ходить, не нагружать ноги и чаще держать их в горизонтальном положении. Даже когда боли пройдут, еще 3-4 дня старайтесь не наступать на больную ногу, а потом еще 3-4 дня ходите с тросточкой.
А. Н. Абрамов, Архангельск

НАЧИНАТЬ ДЕЛАТЬ ГЛУПОСТИ НАДО КАК МОЖНО РАНЬШЕ. ТОГДА БУДЕТ ВРЕМЯ ИХ ИСПРАВИТЬ.



На приёме у лора

МУЖУ ДВАЖДЫ ДЕЛАЛИ ПРОКОЛ

У него фронтит. Последний прокол был 2 года назад. Сейчас снова начался воспалительный процесс. Пропил антибиотик «Цифран», промывал нос физраствором, впрыскивал спрей «Ринофлуимуцил». Может, есть новые препараты для лечения фронтита? Как избежать прокола?
Л. Г. Микина, Чебоксары

Прежде всего выясните, какой воспалительный процесс идет в лобной пазухе у мужа. Фронтит может быть катаральным, сопровождающимся только воспалением слизистой, и гнойным. При катаральной форме антибиотики не назначаются. При гнойном «Цифран» не эффективен. В этом случае обычно применяют более современные препараты. Кроме медикаментозной терапии, необходимы промывания полости носа методом вакуумного перемещения лекарственных средств или лечение синус-катетером ЯМИК. Эти процедуры обязательно должен проводить лор-врач. Если вовремя обратиться за помощью к специалисту, то можно избежать прокола при фронтите и нежелательных осложнений. Категорически не советуем заниматься самолечением.

ИЗ ДОМУ БЕЗ КАПЕЛЬ ОТ НАСМОРКА НЕ ВЫХОДИМ...

Мы с мужем постоянно пользуемся каплями от насморка. Из дому без баллончика не выходим. Неужели возникло привыкание?
Т. Коваль, Архангельская обл.

Да, возникло. Переходите на детские сосудосуживающие капли. Не чурайтесь этого и не стесняйтесь. Проблема привыкания в концентрации раствора. А самостоятельно разбавлять капли или спрей в необходимой пропорции без специальных знаний человек не может. Резко отказываться от капель тоже нельзя, возникнет синдром отмены. Так что переходите на такие же препараты, но детские.

Следующий шаг — обязательно обратитесь к доктору. Он проведет компьютерную томографию пазух носа, синус-сканирование. Может потребоваться и эндоскопия полости носа и носоглотки. Специалист подробно опишет вам ситуацию и схему лечения. В том числе и схему отказа от капель.
Л. В. Оськина, отоларинголог, врач высшей категории

НИЧТО ТАК НЕ ИСПРАВЛЯЕТ ОСАНКУ, КАК СТОЯЩАЯ РЯДОМ СТРОЙНАЯ ЖЕНЩИНА.

Болит копчик

Ищем причину

1 **Из-за лишнего веса** таз в положении сидя располагается неправильно — это приводит к подвывиху копчика. Поэтому при ожирении важно правильно питаться, больше двигаться и обязательно худеть!

2 **Эрозия шейки матки и другие патологии** женской половой системы тоже могут вызывать боли в области копчика. Например, тупая тянущая боль бывает при воспалении маточных труб и яичников у женщин. Обязательно посетите гинеколога, сделайте УЗИ и пройдите назначенное лечение. Если копчик болит у мужчин — это может быть воспаление простаты.

3 **Травмы копчика, грыжи позвоночника,** а иногда и остеохондроз вызывают защемление нервных окончаний и боли. При этом может болеть нога в голени, ощущаться жжение и покалывание в копчике. Пройдите МРТ, помогут противовоспалительные препараты, массаж, физиотерапия и плавание.

4 **При сидячем образе жизни** сдавливаются мягкие ткани в области таза, застаивается лимфа, нарушается кровообращение, откладываются соли. Не сидите дольше 30 минут, делайте перерывы: вставайте, ходите. Если работаете сидя, пользуйтесь ортопедической подушкой для стула — не будет болей в копчике и геморроя.

Стихи наших читателей

ВЕСНА ИДЁТ!

Песня слышится
юной девчонки,
Беседы ведут старики,
Березонька в белой юбчонке
Нам машет рукой у реки.
Звенит колокольчиком роща,
Скрипит старый узкий
мосток,
Полна оживлением площадь,
Вдали пламенеет восток.
Стучат все сильнее капели,
Снуют воробьи у окна.
Оглянешься враз —
неужели?
И сразу поверишь — весна!

ВОЛНУЮСЬ И СЛУШАЮ

Стало лето теплом
согревать мои мысли,
И растаял тот лед,
что зимой накопила,
У зеленых лесов —
чудотворная сила,
И прекрасны цветы,
что под ливнями выросли.
А небесный простор
разбросал синеву,
Быстрокрылые птицы так
радуют душу,
От тяжелых забот в мир
природы зовут,
И трещат, и поют.
Я волнуюсь и слушаю...

БЕЗ ВЕРЫ

Я по приказу никогда
Любить и верить
не пыталась.
Мне вера точно
не досталась.
Любовь — как речки берега:
То удивляла красотой,
Порой чернела от прогалин,
Ее туманы покрывали...
Цветы безудержной весной
И пахли, и росли без меры —
Все выше, гуще, красивей.
Любовь всех радостей
сильней.
А у меня она без веры...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

О сезонной депрессии

«Не люблю я весну...»

СТРАННО... ВСЕ В ПРИРОДЕ ПРОСЫПАЕТСЯ И РАДУЕТСЯ ЖИЗНИ. А У ВАС ХАНДРА...

Все видится в черном цвете

Настроение постоянно плохое. Тоска и уныние примостились где-то за грудиной. Утром невозможно встать с постели, днем ходишь не выспавшийся. Слезы сами наворачиваются на глаза, и часто их невозможно сдержать даже на улице. Жизнь кажется бесцельной, будущее — беспросветным. Если, не дай Бог, у вас возникнет такое состояние, немедленно обратитесь к врачу, отбросив всякое стеснение.

Не опускайте руки. Наступит день, когда вам захочется рассмеяться. Просто так, без всякой причины, потому что жизнь хороша.

Но гораздо чаще бывает, что у депрессии менее яркие симптомы. Например, отличник вдруг перестает учиться. Активная женщина неожиданно теряет энергию и жалуется на букет болезней, причем врачи их не находят. А близкие относятся к этому как к капризам и неумению себя вести. Тем более что люди в депрессии раздражительны, ленивы, стремятся к уединению и не любят, когда к ним пристают. А ведь это состояние не менее серьезное, чем грипп с высокой температурой.

Самое правильное поведение родных в этой ситуации — быть внимательными к такому человеку, делать ему поблажки. Но ни в коем случае не сюсюкать и не слишком жалеть. Иначе скоро весь дом будет вокруг него вертеться.

Поищем причину

Вам приходится всю жизнь преодолевать себя? Это как раз тот случай, когда волей-неволей делаете над собой усилия. Значит, депрессия вам не грозит. Более слабовольный человек будет лить слезы, может быть, до конца своих дней. В таком случае постарайтесь проанализировать, что вызвало это состояние. Возможно, возникли какие-то неполадки в организме, скорее всего, в обмене веществ. Но чаще всего причиной депрессии служат непрекращающийся конфликт, нерешенная проблема, изнуряющие нервные стрессы. В этом случае вы можете лечиться как угодно долго, но толку не будет, пока не разрешится ситуация или вы не перемените свое отношение к ней. Например, у нормальной, здоровой женщины измена мужа может вызвать что угодно: приступ отчаяния, эмоциональный взрыв, нервный срыв, но не депрессию. Если же она впала в тяжелое уныние, то, скорее всего, у этой дамы существовал длительный внутренний конфликт. А измена лишь повод, толчок, запустивший механизм заболевания.

Не находите никакой причины для депрессии?

А не было ли у вас раньше в это время года плохого самочувствия? Многие люди подвержены сезонным изменениям настроения. И ничего тут страшного нет. Человек один или два раза в год испытывает упадок духа, чаще всего осенью и весной. Зато он активен в другое время года.

Сезонная депрессия не всегда бывает ярко выражена. Иногда просто очень быстро устаешь. И дело тут не только в нехватке витаминов весной. Депрессия любит маскироваться под телесные недуги. Эти заболевания не поддаются лечению у терапевтов, зато потом как-то сами собой проходят. Хуже, если на такое сезонное снижение настроения накладывается серьезная неприятность.

Иногда человек за всю свою жизнь переживает одну депрессию, но зато какую! Такое бывает в юности и в возрасте более зрелом. Особенно это касается очень активных людей: как будто сама природа заботится о сохранении их психической энергии. И тех, кто ее мощно расходует, она на какое-то время укладывает в постель лицом к стене.

Жить не хочется?

* Не поддавайтесь такому настроению. Верьте, что это пройдет — через неделю, месяц, в крайнем случае, через полгода. Просто надо набраться терпения и мужества и ждать. Но ждать не пассивно, а отмечая для себя каждый момент мимолетного улучшения. Выход из депрессивного состояния идет волнообразно. Светлые промежутки становятся все продолжительнее. Постарайтесь не слишком выпадать из привычного ритма жизни, оградите себя от непомерных усилий.

* Старайтесь не зацикливаться на своих переживаниях, не обсуждайте свои несчастья с подругами. Даже в самые мрачные времена вспомните самое светлое, что было в жизни. Послушайте музыку, которая раньше была близка сердцу.

* Конечно, не хочется общаться с людьми. Но изредка делайте над собой усилие, выходите в свет, встречайтесь с теми, кто вам приятен. Если есть возможность, полностью смените обстановку: поезжайте куда-нибудь недельки на две, через не могу бегайте на спортивной площадке, пока не заболят все мышцы. Или побродите по лесу...

* Есть вещи, которые не стоит делать даже в неглубокой депрессии. Нельзя пить алкоголь, принимать важные решения — в депрессии аналитическое мышление искажено. Поэтому высока вероятность, что ваше решение будет неверным и вы о нем будете потом сожалеть.

Об антидепрессантах

Они почти не имеют побочных эффектов. Но применять их нужно только по назначению врача, иначе можно превратиться в зомби, который без таблеток и шагу ступить не может.

И последнее. Никогда не забывайте о том, что ваше здоровье мучительно не только для вас, но и для ваших близких. Ваш долг перед ними — вылезти из трясины как можно быстрее.

С. Н. Николаев, психотерапевт

Для тех, кто рядом

Как помочь человеку, который находится в депрессии? Надо просто чаще говорить ему спасибо! В исследовании канадских ученых приняли участие 1,5 тысячи пар, в которых один из супругов страдал депрессией. В этом состоянии человек ощущает себя малоценным, виноватым во всех бедах мира, недостойным внимания других. Искренне сказанное «спасибо» настраивает его на волну любви. Кстати, это слово помогает улучшить настроение и тому, кто его произносит. Так что не скупитесь на благодарность друг другу.

Что важно знать о холестерине?

У меня повышенный холестерин. Насколько это опасно? Боюсь, что это отразится на сердце. Не хочу прибегать к синтетическим лекарствам, так как знаю, что они имеют много побочных эффектов. Подскажите, есть ли натуральные средства, которые помогают контролировать уровень холестерина?

А. Шеина, Горно-Алтайск

КОГДА ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН

О том, что «зашкаливает» уровень холестерина, мы часто узнаем случайно: например, во время диспансеризации. Или, что гораздо хуже, когда начинаются проблемы с сосудами и сердцем, начинает скакать давление. Ведь холестерин «не болит», но постепенно убивает, являясь одним из основных факторов развития атеросклероза.

Атеросклероз — немой враг, он развивается медленно и постепенно. Соответственно, и холестерин без преувеличения можно назвать тихим убийцей. В России, по данным ВОЗ, 60% взрослого населения имеют повышенный уровень холестерина. У каждого десятого человека его значение крайне высоко. А один из 200-300 человек имеет генетические нарушения липидного обмена. Именно поэтому важно контролировать и поддерживать уровень холестерина в норме.

При обращении к специалисту, вы, скорее всего получите рецепт на прием синтетических препаратов. Но они имеют много побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции.

Поэтому, прежде чем начать принимать синтетические препараты, обратите внимание на натуральные средства, которые помогают поддерживать уровень холестерина в норме.

НАТУРАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Среди многообразия растений, диоскорея — одно из самых эффективных для снижения уровня холестерина. Она способна очищать стенки сосудов от холестерина, избавляет от симптоматики атеросклероза, улучшает постинфарктное состояние, смягчает последствия инсульта, повышенного артериального давления, ревматоидного артрита. Диоскорея усиливает кровоснабжение, расширяет сосуды, насыщая клетки кислородом и питая полезными веществами, что способствует снижению риска возникновения тахикардии и стенокардии.

Именно экстракт диоскореи содержится в новом усиленном составе капсул Атероклефит БИО от компании Эвалар. Поэтому, если повышен холестерин и на кону оказывается здоровье сердца и сосудов, то обратитесь к натуральному средству Атероклефит БИО от Эвалар.

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов[1]. Хорошая новость: Атероклефит БИО переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)[1], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

А совместный прием капсул Атероклефит Био и Тройной Омеги-3 Эвалар позволит усилить эффект поддержания уровня холестерина в норме длительное время. Главное — не забывайте регулярно проводить анализ содержания холестерина в крови.

Вопросы о здоровье

Как очистить печень?

Знаю, что чистить печень полезно, но как в домашних условиях, не прибегая к народным средствам, бережно очистить ее от токсинов?

Юлия Ш., Томск

Для этого пройдите курс очищения современным натуральным средством «Овесол» от Эвалар. «Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, снижая тем самым риск образования камней. Только в нем[5] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени. Для миллионов россиян «Овесол» уже стал №1 для очищения печени[6]. Пусть и для вас он станет надежным помощником!

Какой глицин лучше?[5]

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

ЛЕКАРСТВО ГИНКОУМ ПОМОГАЕТ УМЕНЬШИТЬ РИСК ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ, СНИЖАЯ ВЯЗКОСТЬ КРОВИ И ПРЕПЯТСТВУЯ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ — ОСНОВНОЙ ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

Но этим его действие не ограничивается: в отличие от обычных лекарств, снижающих вязкость крови, лекарство Гинкоум, благодаря своему природному составу, обладает и другими полезными свойствами:

- Улучшает память, внимание и умственную активность.
- Уменьшает головную боль и головокружение, в том числе у метеозависимых людей[2].
- Устраняет чувство тяжести в ногах, боли при ходьбе, онемение конечностей[2].

Хорошая новость: Гинкоум в 2 раза выгоднее по цене![3] Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар[4].

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** **8-800-200-52-52** (для справок)

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Эвалар

Определение натуральности дается по действующим компонентам. Аналоги для сравнения выбраны по действующим веществам и дозировке. [1] Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18. [2] Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. [3] По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. [4] Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. [5] Средн препаратов ЗАО «Эвалар». [6] По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря. Состав БАД «Овесол усиленная формула». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лет 10 назад измучили меня чирьи...

Лечился и в больнице, и народными средствами, но все это помогало лишь на время. Сослуживец посоветовал ранней весной накопать корни конского щавеля и приготовить из них лекарство. Я так и сделал. Промыл корешки в холодной воде и высушил. Заливал 2 ст. ложки сухих измельченных корней 1 стаканом кипятка и настаивал. Когда настой остывал до температуры тела, в теплом виде выпивал его по стакану на голодный желудок утром и вечером в течение 2 дней. И по сегодняшний день не вспоминаю о той напасти.

И. Н. Самсонов, Волгоград

Пришёл муж из бани с грибком на ногах...

Не надо описывать, как неприятна эта зараза. Скоро стопы стали чесаться, и с каждым днем зуд усиливался. Я достала мамину тетрадку с народными рецептами, и она, можно сказать, спасла нас. Вот такой рецепт я нашла от грибка на ногах. Перемешала тюбик крема «Детский», 1 сырое яйцо и 3 ст. ложки обычного 6%-ного уксуса. На ночь муж распарил ноги, намазал этим кремом, надел целлофановые пакеты, затем носки. Так делал 2 недели, потом — перерыв месяц и еще две недели лечился. И грибок исчез!

О. Н. Ононриева, Екатеринбург

После трёх процедур экземы не стало...

Мой муж четыре года страдал экземой. Вылечила его по такому рецепту. Натерла на терке морковь и жарила ее на растительном масле, пока не потемнела. Немного остудила и еще горячей приложила к больным местам. Сверху прикрыла компрессной бумагой (можно полиэтиленовым пакетом). Немного жгло, но муж терпел. Трех процедур хватило — экзема прошла. Такой же поджаркой я вылечила трещины на пятках.

И. В. Романцева, Симферополь

Скорая помощь от природы

Надела серёжки ольха

* Если беспокоят боли в спине, нарвите весной свежих листьев ольхи и полежите на них. Курс лечения — 5-6 процедур.

* При проблемах с желудком и для улучшения микрофлоры кишечника принимайте настой из ольховых соплодий. Залейте 2 ст. ложки шишек стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана перед едой 3-4 раза в день. Используйте настой в течение суток.

* К гнойным ранам, чирьям прикладывайте молодые свежие листья ольхи.

* От гастрита, воспаления слизистых желудка и тонкого кишечника пейте отвар соплодий ольхи. В кастрюлю насыпьте 50 г ольховых шишек, залейте 1 л воды, доведите до кипения и варите на медленном огне 25 минут. Дайте настояться 40 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде. Храните отвар не более двух суток в прохладном месте.

О. Д. Сабанеева, травник

Сильно потеем...

■ ПРОТИРАЙТЕ ПОДМЫШКИ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ НАСТОЕМ ЧАЙНОГО ГРИБА.

■ ХОРОШО ДЕЗИНФИЦИРУЕТ КРЕПКИЙ НАСТОЙ ЧЕРНОГО ЧАЯ. ПРОТИРАЙТЕ ИМ ПОДМЫШКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ПОТЛИВОСТЬ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИСЫПКИ С ОКИСЬЮ ЦИНКА, УРОТРОПИНОМ, БОРНОЙ ИЛИ САЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТОЙ.

Невралгия

Есть такая болезнь

Недавно у меня появилась непонятная боль в груди. Врачи сначала подозревали пневмонию, стенокардию, чуть ли не инфаркт, хотя мне всего 43 года. В итоге оказалось, что моя проблема — межреберная невралгия. Как ее лечить?

Е. М. Середина, Смоленская обл.

ЧТО ТАКОЕ НЕВРАЛГИЯ?

Межреберная невралгия возникает, когда происходит механическое сдавливание нервных окончаний, которые идут от спинного мозга вокруг грудной клетки. Причиной часто служит банальный остеохондроз. Но у женщин невралгия может возникнуть и от бюстгальтера. Увы, многие из них шьются по моде, а не для здоровья. В таких лифчиках очень жесткие косточки, слишком тонкое основание и бретельки, есть утягивающие элементы. «Неправильные» бюстгальтеры давят на кожу, а через нее — и на нервные окончания в области ребер. Особенно рискуют женщины с большой грудью.

ИСКЛЮЧАЕМ ИНФАРКТ

Врачи часто называют межреберную невралгию болезнью-хамелеоном. Все из-за того, что она способна маскироваться под самые разные заболевания. Боль в грудной клетке характерна и для стенокардии, и для пневмонии, и для инфаркта, и для острого панкреатита. Задача врача — исключить эти опасные заболевания. Среди обязательных обследований — электрокардиограмма, флюорография легких, общий анализ крови. А также МРТ или КТ позвоночника, которые позволяют оценить степень остеохондроза и понять, нет ли у человека межпозвонковых грыж или других осложнений.

ПОБЕЖДАЕМ БОЛЬ

Лечение межреберной невралгии всегда должно быть комплексным. Первоочередная задача — снять боль. Если «стаж» у невралгии небольшой, то приема стандартных анальгетиков может быть достаточно. А вот если болевой синдром длится больше двух месяцев, нередко требуется «тяжелая артиллерия», например антидепрессанты или противоэпилептические препараты. Они способны стирать болевую память. При совсем нестерпимых приступах врач может назначить блокады с анестетиком или гормональными препаратами.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ НЕРВА

Однако устранить боль при невралгии не значит вылечить болезнь. Нервы остаются по-прежнему поврежденными. Для их восстановления нужны витамины группы В. Они ремонтируют оболочку нерва, делают его более устойчивым. Другая задача — расслабить мышцы, окружающие болезненный участок. Для этого используются препараты, которые называют миорелаксантами. Также могут быть полезны лекарства, которые уменьшают отечность тканей, расположенных вокруг заболевшего нерва. Например, мочегонные средства. Или препараты, которые усиливают микроциркуляцию в проблемной зоне.

«ОЖИВШАЯ» ВЕТРЯНКА

Особый случай — постгерпетическая межреберная невралгия. Ее вызывает один из вирусов герпеса — так называемый герпес зостер. Обычно заражаемся мы им в детстве: этот вирус — причина всем известной ветрянки. Однажды попав в организм, он остается в нем навсегда в дремлющем состоянии. Если же у человека по каким-то причинам снижается иммунитет, вирус «поднимает голову». Появляется сильная боль, а затем — специфические высыпания на груди или спине в районе грудного отдела. В этом случае в комплекс лечения входят и противовирусные препараты, которые подавляют размножение вируса.

О. И. Голубинская, невролог, психоневролог

Развеем сомнения

О псориазе

1 Можно ли принимать ванну, душ при псориазе? Можно и нужно. При водных процедурах удаляется избыток чешуек и становится гораздо комфортнее. Но в период обострения раздражение кожи приводит к появлению сыпи. Поэтому про мочалку забудьте, а полотенцем кожу не растирайте, а промокайте. После водных процедур на кожу обязательно наносите увлажняющее средство.

2 Можно ли находиться на солнце? На большинство людей, страдающих псориазом, солнце оказывает благотворный эффект вплоть до полного исчезновения пятен в летнее время. Но у некоторых больных солнце провоцирует обострение. Им вряд ли полезен пляж. Во всех случаях фотозащитные меры никто не отменял.

3 Можно ли посещать сауну? За исключением прогрессивной стадии можно. Но не надо бить себя веником и скрабировать кожу жесткими рукавицами и скрабами для тела.

4 Можно ли заниматься спортом? Можно и нужно. Но в прогрессивной стадии трение и потение во время нагрузки могут спровоцировать недуг. На этот период от тренировок лучше отказаться.

О. С. Маслова, дерматолог

АЛКОГОЛЬ И ПОСТОЯННЫЕ НЕРВНЫЕ СТРЕССЫ ОБОСТРЯЮТ ЭТО КОЖНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Этот рецепт от сучьего вымени не раз помогал...

И меня спасал от невыносимой боли, и моих знакомых. Для приготовления мази надо натереть на мелкой терке 50 г хозяйственного мыла, столько же репчатого лука и перемешать. Растопить 130-150 г нутряного свиного жира, влить в смесь и, быстро мешая, остудить. Хранить мазь нужно в баночке в прохладном месте не больше 1,5 недели. Лечение простое: на небольшой кусочек марли намазать мазь толщиной 2 мм, приложить к болячке, сверху — полиэтилен и хорошо закрепить лейкопластырем. Менять повязку надо 2 раза (утром и вечером), но если гной будет сильно выходить, то через каждые 3 часа.

В. И. Демидова, Омск

От геморроя

ЗАЛЕЙТЕ 4 чайн. ложки измельченной коры калины стаканом воды, кипятите 30 минут, процедите. Долейте воду до первоначального объема и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ПОМОЖЕТ рассол квашеной капусты. Пейте его от 1/2 до 2 стаканов в день в теплом виде.

ЗАЛЕЙТЕ 1 ст. ложку сухих листьев крапивы стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

СЕМЕНА ячменя поместите в теплую влажную среду и, когда они прорастут, высушите их. Залейте 2 ст. ложки измельченных сухих проростков ячменя 1 л кипятка, настаивайте 4 часа. Пейте по 1/2 стакана 4-6 раз в день, добавив сахар.

ВЫПИВАЙТЕ по 1 чайн. ложке свежего сока лука 3-4 раза в день с водой.

НУ ПОЧЕМУ ПО ВЕЧЕРАМ ТАК ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ, ГОРЕТЬ, ТВОРИТЬ, А УТРОМ ВЫПИТЬ КОФЕ И СПАТЬ...

Полезно знать

● Этот рецепт неплохо помогает при подагре и дробит камни в желчном пузыре. Пропустите через мясорубку молодые листья лопуха, чтобы получилось 0,5 л. Добавьте 0,5 л меда и залейте 0,5 л водки. Смесь храните в темном месте, например в шкафу, только не в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● Обострился гастрит или язва желудка? Залейте 1/2 ст. ложки сухой измельченной коры акации белой 0,5 л горячей воды, кипятите 20 минут на маленьком огне. Процедите горячим, доведите объем кипяченой водой до исходного. Принимайте небольшими порциями в горячем виде в течение 2 дней.

● Болят желудок и кишечник? Смешайте 1 л меда, 300 г измельченных зерен кофе, по 0,5 кг измельченных грецких орехов и листьев алоэ (столетник возрастом не менее 4 лет). Добавьте 0,5 кг растопленного сливочного масла, настаивайте 3 дня в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в темной стеклянной банке в холодильнике. Курс лечения — 1 месяц.

Холецистит усмирят листочки берёзы

АЙБОЛИТ

Этот рецепт помог мне справиться с приступами холецистита. Весной надо сорвать вечером 5 листочков березы и залить стаканом кипятка. Ночь настаивать. На следующий день настой выпить в три приема перед едой. Каждый последующий день повторять, добавляя по одному березовому листу. Довести до 25, затем снижать их число вновь до 5. Такое лечение проводить один раз в год. Хорошо чистит печень при хроническом холецистите.

Р. П. Панова, Анапа

Пастушья сумка укрепит дёсны

АЙБОЛИТ

Весной я всегда пополняю свою домашнюю аптечку листьями пастушьей сумки, чтобы потом готовить из них настой, укрепляющий десны. Заливаю 1 ст. ложку сухой травы 1 стаканом кипятка, настаиваю 15 минут. Процеживаю и полощу рот 3-4 раза в день. Если у вас десны ослабли и начали кровоточить — этот рецепт для вас.

И. В. Тарасова, Воронеж

Я уже похудела на два размера...

АЙБОЛИТ

Одна знакомая женщина, видя, как я героически, но безрезультатно борюсь с лишним весом, дала рецепт киселя, помогающего убрать лишний жир с боков. Этот рецепт у нее от мамы, то есть опробован двумя поколениями семьи. Итак, всыпаем в банку 300 г овсяных хлопьев, добавляем 1/2 стакана кефира, кладем корку ржаного хлеба, заливаем все 2 л холодной кипяченой воды, накрываем марлей и ставим в теплое место на 3 дня. Затем процеживаем, переливаем в эмалированную кастрюлю. На маленьком огне доводим до кипения и варим до загустения. Пить кисель можно и в горячем, и в холодном виде. Но если постоянно употреблять этот напиток месяц, можно потерять до 2 кг веса. Я уже похудела на два размера!

А. Фирстова, Чебоксары

Авторитеты дают советы — *Прикинь на себя*

Язва от лекарств

ЗАРАБОТАТЬ ЭРОЗИИ И ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА МОЖНО НЕ ТОЛЬКО НЕРВНИЧАЯ И ГОЛОДАЯ, НО И ПРИНИМАЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЛЕКАРСТВА.

— Какие лекарства способны провоцировать эрозии и язвы?

— На первом месте — нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Это лекарства против боли, воспаления и высокой температуры. И еще аспирин, который принимают для профилактики образования тромбов. Кроме того, это кортикостероиды — препараты для лечения астмы, аллергических и аутоиммунных заболеваний. Чаще всего от них страдают желудок и кишечник. Тот же кишечнорастворимый аспирин в оболочке благополучно проходит желудок, но может вызвать эрозии в тонкой кишке.

Симптомы лекарственной язвы могут проявляться вначале только небольшим дискомфортом, изжогой, болями в животе, тошнотой, несварением. А иногда язвы и эрозии вообще «немые». При этом они могут осложняться кровотечением, которое требует госпитализации.

— Рискуют абсолютно все, кто принимает эти лекарства?

— Риск повредить желудок и кишечник выше у людей, имеющих воспалительные заболевания органов пищеварения. А также у пациентов, зараженных желудочным микробом хеликобактер пилори. Чаще всего это люди старше 60 лет и пациенты с язвенной болезнью (даже если она излечена), циррозом печени, эзофагитом, системной склеродермией, страдающие сердечной, почечной и дыхательной недостаточностью. А также те, кто принимает одновременно два и более противовоспалительных препарата. Если уже было желудочно-кишечное кровотечение, риск еще больше. Риск развития эрозий, язв и кровотечений повышается при одновременном приеме антикоагулянтов, кортикостероидов, хлорида калия в порошках и алендроновой кислоты — препарата для лечения остеопороза. И, увы, ускорить образование язвы могут курение, злоупотребление спиртным, прием лекарств натощак. Поэтому во время приема лекарств нужно забыть о вредных привычках и не голодать.

— Но такие лекарства принимает, пожалуй, каждый человек. И многие не подозревают, насколько они коварны...

— Да, эти препараты сегодня используются очень широко. Головная и суставная боль, травма, радикулит, остеохондроз, зубная боль, болезненные месячные — повод принять таблетку. Зачастую люди назначают себе эти лекарства сами, принимают по несколько лекарств сразу. Важно, чтобы их назначал врач. Он знает об их побочных действиях и оценивает риски лечения. Курс приема противовоспалительного или обезболивающего препарата должен быть, по возможности, максимально коротким. Если пациент вынужден длительно принимать опасные препараты, он должен регулярно наблюдаться у врача и проходить необходимое обследование, например, гастроскопию и тесты на выявление хеликобактер пилори.

— Но можно же опасные лекарства прикрыть специальными препаратами...

— Чаще всего в качестве прикрытия врач назначает препараты, уменьшающие секрецию соляной кислоты. Они защищают слизистую оболочку желудка. Самыми эффективными признаны так называемые ингибиторы протонной помпы, например омепразол, или более современные препараты — рабепразол, пантопразол. Защищает слизистую оболочку препарат ребамипид. Правда, свои побочные действия есть даже у лекарств-защитников. С течением времени они могут угнетать полезную флору в кишечнике. Так, мизопростол часто вызывает диарею. Поэтому некоторым пациентам врачи назначают прием живых полезных бактерий. Известно, что некоторые производители лекарств пошли дальше и создали готовые комбинации лекарств. Там в одной таблетке сочетаются и «яд», и «противоядие». Например, обезболивающий противовоспалительный препарат и защитное средство для желудка.

— Кроме того, что лекарства поражают желудок, они также вызывают неприятности в кишечнике. Что это за проблемы?

— Развитие язв и эрозий в желудке и кишечнике схожи. Язвы тонкого кишечника на фоне приема НПВП развиваются из-за того, что эти лекарства нарушают защиту слизистой оболочки. Чаще всего в такой ситуации назначаются ребамипид или мизопростол. Для восстановления флоры кишечника надо пить обычный кефир.

— Если таблетки так плохо действуют на желудок и кишечник, может быть, лучше использовать свечи? Они не так эффективны?

— С помощью ректальных свечей можно снимать боль, высокую температуру и бороться с воспалением. Они действительно могут выручить тех, кто из-за проблем с пищеводом и желудком не может глотать таблетки. Но действующие вещества в свечах — те же самые НПВП. А значит, риск эрозий и язв не исключен. Эти дефекты могут развиться на слизистой прямой кишки. Людям с геморроем, анальными трещинами, колитами и проктитами они изначально не подходят. Всем остальным надо стараться их использовать коротким курсом.

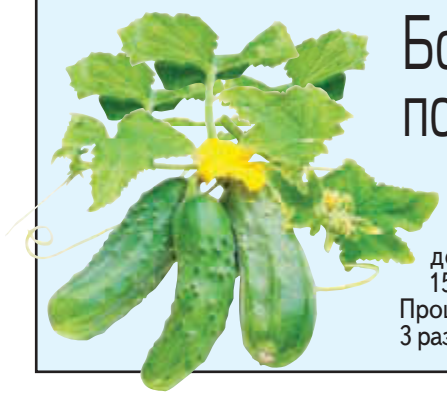
Д. М. Скачко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ЯЗВЫ ДО ВИЗИТА ВРАЧА — СТАКАН МОЛОКА С ЩЕПОТКОЙ СОДЫ.

Бабушкины рецепты

Кровотечение остановит медуница

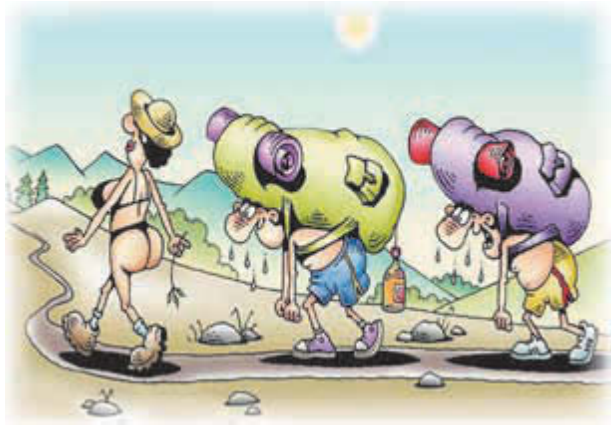
При маточном кровотечении залейте 2 ст. ложки травы медуницы 2 стаканами воды. Держите 15 минут на кипящей водяной бане, настаивайте в течение часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.



Больно ходить по-маленькому?

Истолките в порошок семена огурца. Заварите 2 чайн. ложки порошка 1 стаканом кипятка, держите на маленьком огне 15 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПАРАДОКС: КАК ТОЛЬКО ТЕБЯ ОСТАВЛЯЮТ В ДУРАКАХ — СРАЗУ РЕЗКО УМНЕЕШЬ.



Для вас, мадам

Часто женские болезни, в том числе и опухоли молочной железы, связаны с нарушением гормонального баланса. Для его нормализации надо употреблять продукты, богатые фитогормонами. К ним относятся зерновые крупы, бобовые (соя, горох, фасоль, особенно насыщенного цвета). Кроме того, фитогормоны содержат куркума, эстрагон и репчатый лук. Полезен арахис — ешьте его, когда захочется. Больше употребляйте различных семян и орехов: семечки подсолнечника, тыквы, яблок, грецкие орехи, миндаль, кедровые орешки. Доказано, что при умеренном употреблении в пищу семян льна гормональный баланс женщины приходит в норму. Очень полезно измельчить семена льна в кофемолке и пить на ночь с кефиром.

Цифры и факты

ЕСЛИ рак шейки матки диагностирован на 0-й стадии, вероятность выздоровления практически 100%-ная.

ИЗ 10 женщин, не посещающих гинеколога несколько лет (при наличии у них патологии шейки матки), через пять лет в живых останется лишь 7.

ВСЕМ женщинам, имеющим эрозии шейки матки, необходимо раз в 4-6 месяцев наблюдаться у гинеколога и делать кольпоскопию.

ПРИ первых признаках неблагополучия надо сделать анализ на выявление вируса папилломы человека и герпеса II типа. Если они обнаружены, надо лечиться!

ЛИШЬ 29% женщин регулярно посещают гинеколога, 54% — ни разу не были у врача за последний год.

Умные мысли

■ ЛЮБОПЫТСТВО СГУБИЛО БОЛЬШЕ ДЕВСТВЕННИЦ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ.

■ ВИНО И ЖЕНЩИНА — ЭТО СОВСЕМ ДРУГОЕ. ЭТО ВАМ НЕ ВОДКА И БАБЫ.

■ У ЖЕНЩИН ПИК СЕКСУАЛЬНОСТИ — В 30-35 ЛЕТ, А У МУЖЧИН — В 8 УТРА.

■ ЧЕМ ТРУДНЕЕ ДОВЕСТИ ЖЕНЩИНУ ДО ОРГАЗМА, ТЕМ ЛЕГЧЕ — ДО ИСТЕРИКИ.

Вы просили рассказать

Миома после родов?

На приёме у гинеколога

Миома — это доброкачественная, гормонально зависимая опухоль матки. Наблюдение и лечение зависит от размеров опухоли, ее расположения, количества узлов, темпов роста, возраста женщины. При наличии миомы матки интимная жизнь сильно не изменяется. Беременность и роды при небольших размерах опухоли и благоприятном расположении узлов не противопоказаны. Роды на рост и развитие миомы сильно не влияют. Но большие множественные миомы требуют хирургического или медикаментозного лечения. Сейчас существуют методики малоинвазивной подготовки к благополучной беременности (эмболизация маточных артерий, введение внутриматочной гормонсодержащей системы «Мирена» и др.) Это позволяет избежать операции и сохранить матку.

Н. А. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории

ОПЕРАЦИЯ ПРИ КИСТЕ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД?

Недавно у меня обнаружили кисту яичника. Врач посоветовал оперироваться. Неужели это единственное решение? Может, есть какие-то другие методы лечения? Мне 30 лет.

Варвара, Нижний Тагил

Все зависит от размеров, структуры и длительности существования кисты. Если киста однородной структуры, выявлена впервые и невелика по размеру (в пределах 6 см), показано наблюдение под контролем специалиста в течение трех месяцев. В это время гинеколог посоветует пройти специальное гормональное лечение, которое может остановить рост кисты. При необходимости назначают и курс противовоспалительной терапии. Обязательно рекомендуется сдать анализ крови (онкомаркер СА-125). Если такие способы лечения окажутся результативными, скорее всего, удастся избежать операции. Если же нет, кисту удаляют методом лапароскопии. Операция также обязательна при кистах больших размеров, которые не поддаются лечению, при симптомах перекрута.

БЕРЕМЕННОСТЬ НИКАК НЕ НАСТУПАЕТ

Пять лет без перерыва я принимала противозачаточные таблетки. Теперь мы с мужем хотим малыша. Прошло уже 4 месяца, а беременность все не наступает. Могли ли таблетки повлиять на способность к зачатию?

Нелли, Ростов

После окончания приема противозачаточных таблеток все должно восстановиться уже в следующем цикле. Сдайте анализы на содержание женских половых гормонов. Если врач отклонений не обнаружит, лечения не потребуется. У большинства женщин, которые перестали принимать контрацептивы, беременность наступает в течение года. Более того, после отмены препаратов способность к зачатию повышается. Это называется синдром отмены. Контрацептивы содержат небольшие дозы гормонов, которые вырабатываются яичниками. После того как они перестают поступать в организм, происходит выброс гормонов гипофиза, которые стимулируют созревание и выход яйцеклетки.

Яркий свет в спальне повышает уровень тестостерона у мужчин и вызывает усиление либидо.

НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ МИОМУ?

После вторых родов у меня заподозрили миому матки. По-видимому, она была и во время беременности, а может, и до нее. Могли ли роды усугубить ситуацию? Как миома влияет на интимную жизнь? Проходит ли сама или нужно срочное лечение? Возможна ли третья беременность?

Екатерина, Саратов

Знаете ли вы, что...

БРИТАНСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ВЫЧИСЛИТЬ СКЛОННУЮ К ИЗМЕНЕ ЖЕНЩИНУ МОЖНО ПО ДЛИНЕ ЕЕ ПАЛЬЦЕВ. У ЛЮБИТЕЛЬНИЦ ЗАВОДИТЬ ОТНОШЕНИЯ НА СТОРОНЕ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ ЛЕВОЙ РУКИ ДЛИННЕЕ БЕЗЫМЯННОГО.

Фиброму я вылечила за три недели

В 50 лет у меня обнаружили фиброму матки. Врач сказал, что, скорее всего, придется делать операцию. Но как-то я встретила свою давнюю знакомую, разговорились. Она поделилась рецептом лечения фибромы. Болячку я вылечила за один курс. Смешала 150 г пропущенного через мясорубку 3-5-летнего алоэ (до срезки растение не поливала 5 дней), 250 г меда, 350 г красного крепкого виноградного вина (16-18 градусов, лучше кагор). Смесь вылила в стеклянную банку, желательно из темного стекла, тщательно перемешала. На 5 дней оставила снадобье в темном прохладном месте. Банка должна быть плотно закрыта. После этого лечебная смесь считается готовой к употреблению. Принимать ее нужно в течение 2-3 недель 3 раза в день. Первые 5-7 дней — по 1 чайн. ложке за 2 часа до еды, далее — по 1 ст. ложке за час до еды.

Марина Ивановна, Саратовская обл.

Мужские проблемы

Оргазм никак не наступает

У мужчины могут быть проблемы с завершением полового акта не только по физиологическим причинам, но и от того, что он слишком старается, насмотрелся порно или многовато выпил. Кому-то поможет андролог, кому-то — психотерапевт, а кому-то достаточно просто разъехаться с родственниками, живущими в соседней комнате.

ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ПОДОЛЬШЕ?

Слишком длительный половой акт — проблема не только мужская, но и женская. Без логичного финала он причиняет дискомфорт обоим. То, что женщины любят «подольше», — это, скорее, миф. Но от невозможности получить сексуальную разрядку страдают прежде всего мужчины — кроме тех случаев, когда они задерживают семяизвержение сознательно (что в конце концов тоже может негативно сказаться на мужском здоровье).

Что такое задержка эякуляции? Это когда долго (полчаса и больше) не наступает семяизвержение. Мужчина хочет закончить половой акт, но не может, поскольку подавлен рефлекс семяизвержения.

ПОЧЕМУ ЭЯКУЛЯЦИЯ НИКАК НЕ НАСТУПАЕТ?

Причин не так уж много. Их можно условно разделить на две группы: физиологические и психогенные. К физиологическим причинам относятся серьезные заболевания — сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные, инфекционные, а также травмы (повреждения нервов и сосудов органов таза), врожденные пороки строения половых органов. Кстати, частая сознательная задержка семяизвержения тоже может привести к такому финалу. Организм привыкнет, и через некоторое время ускорить оргазм даже по желанию будет трудно. Удлинить «обычный» половой акт может и привычка мастурбировать. К физиологическим причинам задержки эякуляции можно отнести прием некоторых лекарственных препаратов (например, миорелаксантов или антидепрессантов). Мешать нормальному семяизвержению могут вредные привычки — курение и пристрастие к алкоголю. И все же самые частые причины проблем с эякуляцией — психологические.

СТРЕСС — ВРАГ МУЖЧИНЫ

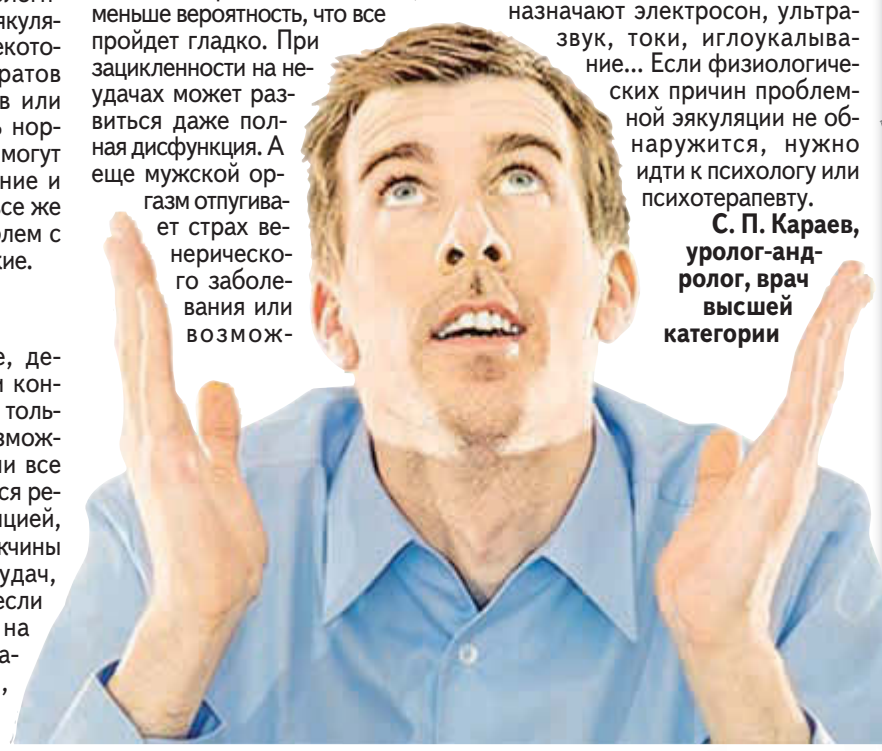
Неприятности на работе, депрессия, семейные ссоры и конфликты негативно влияют не только на потенцию, но и на возможность получить оргазм. Если все эти неприятности повторяются регулярно, проблемы с эякуляцией, подкрепленные тревогой мужчины по поводу его прошлых неудач, могут усиливаться. Так что если мужчина переволновался на работе или его вымотали частые семейные конфликты, не удивляйтесь, что в постели он будет далеко не мачо.

ПОРНО ВРЕДНО?

Есть мнение, что у любителей порно может появиться эректильная дисфункция и задержка эякуляции. Действительно, из-за просмотра порнографии у человека меняется представление о сексуальных отношениях между мужчиной и женщиной — оно становится нереалистичным. Обычная женщина и самый простой половой акт через некоторое время перестают возбуждать и приносить удовлетворение. Частое возбуждение от порнофильма с последующим самоудовлетворением — легкая и приятная дорога к половой несостоятельности с реальной женщиной. Впрочем, у этой теории есть и противники, которые говорят, что научных подтверждений этому нет.

СТРАХИ, КОМПЛЕКСЫ И ЗАПРЕТЫ

Если мужчина раз за разом корит себя за каждую осечку или неудачу, то очень скоро у него развивается сексуальный невроз. Чем больше волнений перед половым актом, тем меньше вероятность, что все пройдет гладко. При зацикленности на неудачах может развиться даже полная дисфункция. А еще мужской оргазм отпугивает страх венерического заболевания или возможной беременности партнерши. Но эта проблема легко решается при помощи презерватива.



ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ОРГАЗМУ

Домашние животные, скрипучая кровать, жара, комары, а также дети или другие родственники, которые спят за стеной. Иногда стоит только исключить мешающий фактор — как все волшебным образом налаживается.

КУДА БЕЖАТЬ?

В первую очередь к андрологу и урологу. Врач назначит анализы для выявления скрытых инфекций — мазок для определения урогенитальных инфекций, анализ мочи для выявления мочеполовых инфекций, анализ крови на гормоны. Возможно, потребуется массаж простаты, чтобы определить количество и качество спермы в одной эякуляции. Иногда требуется УЗИ органов малого таза и половых органов. Возможно, потребуется консультация невролога. При неврологических причинах назначают электросон, ультразвук, токи, иглоукалывание... Если физиологических причин проблемной эякуляции не обнаружится, нужно идти к психологу или психотерапевту.

С. П. Караев, уролог-андролог, врач высшей категории

Компрессы из свёклы помогут при мастопатии

Сырую свеклу держите в проточной воде 2-4 часа. Затем натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Кашицу выложите на хлопчатобумажную салфетку, приложите к груди и закрепите в виде компресса на ночь. Утром свекольную массу снимите и положите в холодильник — ее можно использовать еще раз. На третью ночь сделайте перерыв, четвертая и пятая — лечение, но нужно приготовить свежую свекольную кашицу. Шестая ночь — перерыв. Всего должно быть 20 лечебных ночей.

И. Н. Агеева, Новосибирск

Боровая матка — спасение от женских болезней

Боровая матка (ортилия однобокая) хороша для лечения многих женских болезней. Настойка травы избавляет от различных воспалений, нарушений менструального цикла, миомы и фибромы матки, бесплодия. Рецепт приготовления такой: 50 г измельченной травы залейте 500 мл водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Пейте по 35-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойку лучше запивать молоком, так она легче усваивается — нейтрализуется алкоголь и нет нагрузки на печень. Перерыв между курсами — 1 месяц. Но будьте внимательны — боровую матку часто путают с грушанкой, которая лечит воспаление простаты.

Надежда, Липецкая обл.

Жизнь без болей в суставах и спине

О целебных свойствах лекарственных растений рассказывает дипломированный специалист традиционной народной медицины Александр Сергеевич Калиниченко, известный травник юга России с многолетним практическим опытом.

Я расскажу вам об уникальном лекаре — таком как мазь маклюры.

Маклюра плодоносная или, как её ещё называют, оранжевая относится к экзотическим растениям. Её можно найти в России, хотя родиной произрастания значится США. Кто уже наслышан об удивительных регенерирующих и антиоксидантных свойствах маклюры, тому можно поискать её в Краснодарском крае. Также встречается растение и в Адыгее.

Плоды маклюры считали истинными дарами природы и использовали в рецептах народной медицины ещё в давние времена. Полезность этого растения подтверждена в ходе исследований. Особое внимание уделено таким свойствам: противоопухолевое и противовоспалительное.

Меня часто благодарят люди, которые избавились с помощью мази маклюры от болей в суставах. Но многолетняя практика также свидетельствует о том, что средство облегчало состояние при межпозвонковой грыже. В среднем для того, чтобы грыжа уменьшилась, требовалось использовать маклюру на протяжении месяца. Попробовать такое средство непременно стоит, ведь если на ситуацию не влиять, то в будущем может потребоваться операция. Конечно, необходимо больше уделить внимания своему телу. Курс лечения следует высчитывать, опираясь на тип проблемы, тяжесть состояния, самочувствие.

Способ использования натуральной продукции крайне прост. Мазь наносится на участок, который беспокоит (сустав, спину), и тщательно втирается. Ее также рекомендуют при радикулите, остеохондрозе всех типов. Растение известно и в других странах. Его привыкли отбирать для изготовления мази от артрита — после разрушения солевых отложений работа суставов нормализуется.

Целебная мазь маклюры используется также при следующих проблемах:

- Кожные недуги: воспаления, в том числе гнойные, сыпь.
- Гайморит и боль в горле — положительно действует на слизистые.
- Дефекты на коже: шрамы, следы от ожогов (снижает выраженность).
- Любые другие: пяточная шпора, лишай либо же геморрой.

Если проблема существует, просто обратитесь к травнику.

Наносят состав около трёх-четырёх раз в сутки на проблемный участок. Слой мази не должен быть толстым. Перерывы делать не рекомендуется. Использовать до полного выздоровления.

Высылаю почтой противоопухолевую МАЗЬ МАКЛЮРЫ от болей в суставах и спине, межпозвоночных грыж. Продукция сертифицирована. Заказ по тел.: **8-918-920-80-80; 8-967-650-80-80** с 9 до 22.00 по моск. вр. без выходных. Александр Сергеевич Калиниченко, сертиф. травника №27200 от 05.05.2011г. (обучался на каф. фитотерапии РУДН).

ИП Калиниченко Александр Сергеевич. ОГРНИП 316237500072520

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Срочная» таблетка

Рожать не собираемся

В порыве чувств даже самые разумные из женщин могут забыть о самом главном — о предохранении.

А бывает, что попросту подводят привычные средства контрацепции. Ведь даже самый прочный презерватив может порваться, а самое надежное средство предохранения — не сработать. Тогда женщина начинает страшно волноваться, держит кулаки, лишь бы все обошлось, и как на иголках ждет следующих месячных. В таких случаях можно воспользоваться методом экстренной контрацепции. Мера эта, конечно, кардинальная. «Срочные» препараты можно применять лишь в крайних случаях. Если делать это регулярно, нарушается гормональный фон. Но с последствиями аборта риск от контрацептива все-таки не сравнить. Одну таблетку нужно употребить в течение 72 часов после незащищенного секса или неудачного применения привычных средств. Если в течение 3 часов после приема препарата по какой-либо причине случилась рвота, нужно выпить еще одну таблетку. Метод экстренной контрацепции можно применять в любое время менструального цикла.

Почему у детей может болеть голова?

Ученые выяснили, что может стать причиной головных болей и как бороться с этой напастью.

Около 10% младших школьников и 27% подростков время от времени жалуются на боли.

Одной из основных причин этой проблемы является недостаток жидкости в организме, в особенности когда ребенок физически активен, а на улице жарко. В данном случае ребенку необходимо почаще пить воду.

Недостаток сна — одна из причин головной боли. Ученикам средней школы необходимо от 10 до 12 часов сна за ночь.

Нельзя забывать о стрессе. Ребенок может испытывать стресс в школе, при важных переменах в жизни или при разводе родителей.

Пропуск приема пищи — еще одна причина головных болей. Некоторые продукты и кофеин могут вызвать приступ головной боли.

Если ребенку приходится напрягать зрение, чтобы увидеть, что написано на доске, нагрузка на глаза возрастает, что также приводит к головным болям. Обследование у офтальмолога поможет определить, является ли головная боль следствием снижения зрения.

Головные боли могут быть наследственными. Если от них страдает один из родителей, шансы на то, что они будут наблюдаться у ребенка, высоки.

Если ребенок сильно страдает от головной боли, дайте ему воды и болеутоляющее средство согласно инструкции, но не более 3 раз в неделю. При острых или постоянных головных болях обратитесь к врачу.

КУРЫ-НАСЕДКИ МОГУТ ОБЩАТЬСЯ С ЦЫПЛЯТАМИ, КОГДА ТЕ ЕЩЕ НАХОДЯТСЯ В ЯЙЦЕ.

Думай, думай...

Британское исследование выявило, что каждый десятый учащийся в возрасте от 11 до 18 лет перед сном проводит час, уткнувшись в экран своего мобильного устройства. Родители часто не осознают зависимости, в которую попали их дети, за ночь иногда получающие по 100 уведомлений из разных приложений. Социальные сети стараются держать своих «жертв» в постоянном ожидании новых посланий. Дети измучены бессонницей и нервным напряжением. Но проблема еще и в том, что сами родители по ночам висят в своих социальных сетях.

Пригодится

■ ЕСЛИ РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ ИЛИ НИКАК НЕ МОЖЕТ УСНУТЬ, ПОЛОЖИТЕ ПАРУ ЛАВРОВЫХ ЛИСТОЧКОВ В ДЕТСКУЮ КРОВАТКУ. МАЛЫШ БЫСТРО УСПОКОИТСЯ.

■ ЧТОБЫ ПОСКОРЕЕ СПРАВИТЬСЯ С ВЕТРЯНКОЙ, ДАВАЙТЕ МАЛЫШУ ЧЕРНИКУ ИЛИ СОК ИЗ НЕЕ.

SOS! В чём причина?

Отёк Квинке

Эта болезнь считается одной из форм крапивницы — аллергии на продукты или лекарства. А отличаются они друг от друга тем, что во время крапивницы отекает верхний слой кожи, в то время как отек Квинке захватывает более глубокие ткани. И ситуация усугубляется.

ОТЕК НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО

Одна из причин появления отека — аллергия на слишком «агрессивные» продукты (яйца, коровье молоко, пшеничный хлеб, орехи, шоколад, цитрусовые) или лекарства (например, антибиотики). Отек Квинке чаще встречается у детей с проблемами пищеварения, болезнями печени или поджелудочной железы. Иногда он появляется после того, как малыша искусают насекомые или ребенок перегреется на солнце. Отек кожи начинается внезапно, в результате чего лицо, губы, веки, руки, ноги, половые органы опухают и становятся похожими на тесто. Однако главная опасность, которую таит в себе отек, состоит в том, что он может появиться на языке, щеках и гортани, из-за чего ребенку становится трудно дышать. Поэтому, чтобы не усложнять ситуацию, надо срочно вызвать скорую.

ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок перестал есть продукт, который спровоцировал реакцию. Кстати, можно вызвать у него рвоту, чтобы удалить попавший внутрь аллерген. Откройте пошире окна, увлажните в комнате воздух и дайте малышу антигистаминное средство. Дальнейшие действия зависят от сложности ситуации. Обычно ребенку дают мочегонное, а чтобы вывести остатки аллергенов — сорбенты. Кроме того, назначают строгую диету, делают очистительные клизмы.

СРОЧНО В БОЛЬНИЦУ!

Иногда ребенка приходится отправлять в больницу: если отек возник на гортани — в лор-отделение, в области живота — в хирургическое, в других случаях — в аллергологическое.

Очень опасно, если отек появляется на гортани. У ребенка может охрипнуть голос, появиться лающий кашель, через некоторое время ему станет трудно вдыхать воздух. Возможно, малыш побледнеет, станет возбужденным, пожалуется на головную боль или у него поднимется температура. Это состояние требует срочной медицинской помощи! Чтобы избежать проблем, еще до отъезда в больницу врач делает укол антигистаминного средства.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ?

* Даже если у ребенка нет аллергии на продукты, будьте осторожнее с яйцами, коровьим молоком, пшеничным хлебом, орехами, шоколадом, цитрусовыми.

* Вовремя лечите у детей болезни желудка, кишечника, печени, поджелудочной, желчного пузыря.

* Случается, что предрасположенность к отеку Квинке передается по наследству, поэтому нужно быть очень осторожными, если с вами случалось нечто подобное.

Н. И. Бельских, врач скорой помощи

Цифры и факты

■ КОГДА РЕБЕНОК ПРОСТУЖЕН, ЕГО РОСТ ВРЕМЕННО ПРИОСТАНАВЛИВАЕТСЯ.

■ СНЫ С СЮЖЕТОМ И ГЕРОЯМИ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ВИДЕТЬ ТОЛЬКО В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ.

У стройных мам и дочки стройные

Оказывается, будет девочка стройной или нет, зависит от примера родной матери.

У матерей, сохранивших с возрастом стройную фигуру, дочери тоже вырастают стройняшками. Особенности телосложения лишь на 45% зависят от генетики. Материнское влияние на дочь в плане всего, что помогает сохранить фигуру, начинается еще в утробе матери и сохраняется на всю жизнь. Если будущая мать ведет активный и здоровый образ жизни, это стремление уже заложено в подсознании младенца и потом по мере роста закрепляется материнским примером.

Про прыжки со второго этажа решил не рассказывать

Когда рассказал 11-летнему племяннику, что в его годы мы с друзьями во время ледохода катались на льдинах, он сказал: «Дядя, ты что, в детстве совсем тупой был?» Тогда решил про догонялки на деревьях и стройках, карбид в бутылках, самострелы с пугачами и взрывпакетами, прыжки со второго этажа на стройке в сугроб и взрывание дихлофоса с шифером на костре не рассказывать.

Андрей, Тамбовская обл.

Сидели бы сейчас без таблицы и без водки...

Я считаю, что хорошее образование не может быть избыточным. Потому что непонятно, где оно выстрелит и что пригодится. Набивший оскомину пример: Менделеев имел тройку по химии. Но если бы тогда родители и учителя сказали: «Ой, да Митенька наш — гуманитарий, да не надо его мучить, да зачем ему химия?» — то сидели бы мы сейчас не только без таблицы, а еще и без водки. И неизвестно, без чего хуже.

Иван, Московская обл.

Врач всем подряд назначает электрофорез

Наш педиатр всем детям с неврологическими нарушениями назначает электрофорез с эуфиллином на воротниковую зону. Так сказать, лечит всех, чтобы не пропустить больного. Стоит делать эту процедуру? И что будет, если здорового ребенка так «полечить»?

Варвара, Ставропольский край

Просто так физиотерапию не назначают. Но если ребенок здоров, а процедура назначена, сосуды шеи с помощью эуфиллина будут расширяться. Может возникнуть так называемый синдром обкрадывания кислорода у головного мозга. В результате снижается его кровенаполнение (по расширенным сосудам кровь плохо поднимается), и мозг недополучает кислорода. Конечно же, ребенку с нормальными сосудами такую процедуру назначать нельзя.

Р. Н. Богомолова, детский физиотерапевт

Сам себе доктор

ПРИ КРАСНУХЕ ПОИТЕ РЕБЕНКА 3 РАЗА В ДЕНЬ ВИТАМИННЫМ ЧАЕМ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (1:1).

Пусть помнит

О депрессии у подростка

У повзрослевших мальчиков и девочек должно быть как можно больше теплых воспоминаний из детства.

Психологи утверждают: чтобы не допустить развития депрессии у подростка, мало установить с ним доверительные отношения. Не менее важны согревающие душу воспоминания. Причем не только здесь и сейчас, но и в будущем. Нарушения психического здоровья, которые возникают в подростковом возрасте, более серьезны, чем кажется, поскольку они, вероятнее всего, повторятся позже. Важно, чтобы в жизни повзрослевших девочек и мальчиков было как можно больше радостных моментов, интересных людей — всего, что улучшает настроение. Тогда есть шанс избежать депрессии. А вот тяжелые, негативные события в жизни подростка нередко провоцируют тяжелые депрессивные расстройства, с чем они и уходят во взрослую жизнь. Психологи советуют родителям делать так, чтобы у ребенка было как можно больше положительных воспоминаний, пока он не вступил в подростковый период.

Ситуация — *На приёме у педиатра*

Малыш потеет во сне

КАКОЙ ТЕРМОМЕТР ЛУЧШЕ?

У нас с мужем возник спор — какой термометр лучше для новорожденного — ртутный или электронный?

Анастасия, Орловская обл.

Электронные термометры часто показывают температуру с погрешностью. Разница между двумя последовательными измерениями, проведенными с интервалом в одну минуту, может составить целый градус. Ртутные — более точные, но менее безопасные. Если сделаете выбор в пользу безопасности, придется приспосабливаться к показаниям электронного устройства. Воспользуйтесь сначала ртутным термометром, чтобы определить величину погрешности (если она есть).

БЕЗ ТРУБОЧКИ СЫН В ТУАЛЕТ НЕ ХОДИТ

Когда у сыночка вскоре после рождения начались колики, мы стали пользоваться газоотводной трубкой. Теперь Илюше уже 8 месяцев, но без трубочки он так и не ходит по-большому. Как быть?

Рузанна, Ставропольский край

В первую очередь пересмотрите рацион крохи. Каждый день он должен получать продукты, богатые клетчаткой (сырые и печеные яблоки, чернослив, сухофрукты, овощные пюре), кисломолочные продукты. Поговорите с педиатром, возможно, он назначит препараты живых культур молочнокислых бактерий. При правильном питании стул должен наладиться. В противном случае обратитесь к хирургу.

ПРОСТЫНЯ И ПОДУШКА КАЖДОЕ УТРО МОКРЫЕ

Моему сыну 5 лет. Проблема в том, что он сильно потеет во сне. Подушка и простыня каждое утро мокрые. Связано ли это с тем, что температура у сынишки всегда 36,8-36,9°С? Нужно ли какое-то лечение?

Ольга, Марий Эл

Повышенная потливость (гипергидроз) встречается и при нормальной, и даже при пониженной температуре. Если пот выступает на руках, ногах, голове или в подмышечных впадинах, это первичный гипергидроз. Он встречается у 2-3% людей. Но бывает и вторичный, который появляется из-за болезней. В этом случае сильную потливость можно заметить на всем теле или на ограниченном участке. Первичный гипергидроз — состояние неопасное. А вот вторичный — повод для обращения к врачу, так как может быть симптомом серьезного заболевания.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

О талантливых детях

Капли в море

Если дитя быстро учится читать, хорошо поет или обыгрывает сверстников в шахматы — это одно, а когда к восьми годам пишет книги, решает уравнения и говорит на пяти языках — совсем другое. Исследования говорят, что на одного вундеркинда приходятся десятки тысяч менее одаренных детей.

НЕ ВСЕ ОДАРЕНЫ ОДИНАКОВО И РАЗНОСТОРОННЕ

Как правило, единственное, что объединяет вундеркиндов — высокий интеллект, проявляющийся в самом раннем возрасте, с одного-двух лет. Развитие таланта в дальнейшем ложится на плечи родителей и его самого. Например, кореец Ким Ун в четыре года знал четыре языка и проводил сложнейшие математические вычисления. Официально зарегистрирован в Книге рекордов Гиннесса как умнейший человек на планете своего времени.

Только одному из десяти одаренных детей удается в будущем добиться больших успехов.

Вольфганг Амадей Моцарт, всемирно известный австрийский композитор середины — конца XVIII века, обладал невероятным музыкальным слухом и великолепной памятью. Он начал играть на клавесине в возрасте трех лет, в пять писал небольшие пьесы, а в восемь закончил свою первую симфонию.

Еще один творец — Пабло Пикассо, великий испанский художник XIX и XX веков, по слухам, начал рисовать раньше, чем говорить. В отличие от других вундеркиндов Пикассо терпеть не мог математику, читал по слогам и делал грубейшие ошибки в письме даже в 12 лет. Но когда он брался за кисть, ему не было равных. В восемь лет Пикассо создал свою первую серьезную картину маслом — «Пикадор». В 14 лет он с блеском поступил в школу изящных искусств Ла-Лонха, куда не допускались несовершеннолетние. В 16 состоялась его первая выставка, а в 20 лет слава Пикассо гремела на весь мир.

СТАТЬ ВЕЛИКИМ СУЖДЕНО НЕ КАЖДОМУ

Большинство вундеркиндов лишь учатся быстрее, чем остальные дети, но рано или поздно останавливаются, достигая средневысокого уровня взрослого человека. И лишь некоторые пробивают себе путь в историю. Другие уходят в тень, мечтая, чтобы их оставили в покое. Статистика показывает, что уровень самоубийств высок как раз среди самых одаренных детей и подростков. Поэтому, обнаружив способности у ребенка, не спешите вырастить из него гения. Поучительна такая история: в возрасте полутора лет Д. мог прочесть газету, а к восьми годам выучил десяток языков и даже изобрел собственный. Первый раз он попытался поступить в институт в семь, но руководство отказало молодому студенту. Тем не менее его взяли туда через четыре года. В 16 лет он уже получил диплом. И вот несмотря на высочайший интеллект, Д. прожил всего 46 лет, работал простым бухгалтером и старательно прятался от прессы. Он не только никак не проявлял свои таланты, но и не оставил наследников. Вероятнее всего, виной тому был неудачный опыт общения со студентами, не желавшими иметь дело с не по годам умным юношей. Выдающиеся способности для него оказались не даром, а проклятием.

СЕЙЧАС ВУНДЕРКИНДАМ ЖИВЕТСЯ ЛЕГЧЕ

Они стали менее заметны: когда под рукой машины, производящие вычисления и открывающие доступ к громадному количеству произведений искусства на любой вкус, способности вундеркиндов сияют не так ярко. Это идет на пользу и самим детям, и их окружению. В конце концов, неважно, родился человек вундеркиндом или стал им. Главное, как он построил свою судьбу.

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Прошу помощи

В ЖАРУ НАЧИНАЮ ОТЕКАТЬ

Летом я всегда пью много воды и начинаю отекать. Хотя по медицинским меркам нормально, больше двух литров в день не выпиваю. Я так понимаю, что вода задерживается в организме, отсюда — отеки. Особенно заметными они становятся в конце дня на ногах, в области икроножных мышц, да и обувь начинает давить. Даже во время беременности у меня такого не было. Что делать? Может, какую-нибудь травку попить?

Полина, Рязанская обл.

А ВДРУГ У СЕСТРЫ СЛУЧИТСЯ ИНСУЛЬТ?

Моей сестре всего лишь 40 лет, а у нее недавно случился микроинсульт. Симптомы были странные. Я бы никогда не подумала, что это предвестники. Раньше считала, что инсульты бывают только у бабушек и дедушек. Сперва сестра почувствовала резкую слабость в теле и холодный пот, сразу легла отдохнуть. А потом резко подскочило давление, участился пульс, в глазах появились звездочки, а в затылке — острое чувство жара. Я, если честно, подумала, что это гипертонический криз, но приехавшая скорая сказала, что микроинсульт. Симптомы сняли уколом, но госпитализировать не стали. Порекомендовали вызвать на дом участкового терапевта. Я была в шоке. Разве не нужно ложиться в больницу при микроинсульте? Удивило и то, что укол, который сделал врач, резко сбил давление, а пульс и вовсе не чувствовался. Как-то слишком резко! Сестра так ослабела, что встать не могла. Врач по приходу прописала таблетки для понижения давления и больше ничего. Мы теперь все в панике. А вдруг случится инсульт? Боимся оставлять сестру одну. Обращаюсь к тем, кто прошел через такое. Неужели никакого лечения не требуется, кроме таблеток от давления? По каким признакам можно распознать надвигающуюся беду? Заранее всем благодарна.

Тамара, Белгородская обл.

РАННИЙ КЛИМАКС ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

У моей матери рано закончились месячные — в 40 лет. Недавно прочитала, что женские заболевания передаются по наследству. Конечно, менопауза — это не болезнь, но все же. Тем более, что в последнее время месячные стали нерегулярными, бывает задержка на несколько дней. Неужели у меня начинается климакс (мне ведь тоже почти 40 лет)? Хотела бы узнать мнение женщин, у которых климакс был ранним. Во всем виновата генетика или у каждого индивидуально?

Карина, Ставропольский край

Хирург сказал, что есть я буду не вёдрами, а чайными ложками

АйБолит

В последнее время я очень сильно поправилась, просто кошмар. Стыдно признаться — за 5 лет набрала 40 килограммов (сейчас вешу 130). Из-за лишнего веса ноги болят, поясница ломит. И с мужем — никак... Если я сама себе противна, представляю, каково ему жить с такой коровой. Недавно была в больнице и случайно познакомилась с пластическим хирургом (приезжал к нам в город на какие-то курсы). Так вот, он сказал, что мне можно помочь. Надо удалить часть желудка, и тогда начну худеть, потому что есть буду не ведрами, а чайными ложками. Как только услышала об этом, сразу согласилась. А сейчас, когда прошло время, стало как-то страшновато — мало ли что? Кто может подсказать, опасна такая операция или нет? Напишите, пожалуйста, в газету! Посоветуйте, стоит ли ложиться под нож?

Диана, Челябинская обл.

ПЯТКА БОЛИТ ТАК, ЧТО НАСТУПАТЬ НЕВОЗМОЖНО...

Недавно после ванны очень резко заболела пятка. Думала, занозу где-то поймала. Начала осматривать, а у меня там глубокая трещина! Кошмар! Так сильно болит, что наступать невозможно. Никогда еще такого не было. Даже не знаю, из-за чего?! Сейчас хожу в открытых шлепках, ведь тепло. Может, из-за обуви пятка заболела? Чем ее спасти?

С. П. Трофимова, Краснодарский край

БОЛЬ ОТ ГЕМОРРОЯ НЕВЫНОСИМАЯ

Геморрой у меня уже давно, но никогда сильно не беспокоил, просто немного побаливал. Я не особо обращала на это внимание, мазала мазью — и все быстро проходило. А сейчас припекло — боль просто невыносимая. Узлы лишь немного уменьшились, почти не болят, но в туалет очень больно ходить. Подскажите, чем можно полечиться?

Мария, Краснодарский край

КАК ЖИТЬ С ГЕНИТАЛЬНЫМ ГЕРПЕСОМ?

Когда обнаружила увеличенные лимфоузлы в паху и мелкие пузырьки с жидкостью во влагалище, начала бить тревогу. Сдала анализы и испытала шок — они показали, что у меня генитальный герпес. Теперь постоянно нервничаю и накручиваю себя. Прочитала, что нужно комплексное лечение, а еще, что это одна из самых опасных болезней и есть вероятность никогда не иметь детей. Дайте надежду! Как жить с этой заразой? Можно ли ее вылечить? Какие препараты самые эффективные? Заниматься сексом теперь придется только в презервативе?

Марина, Саратовская обл.

К ВРАЧУ С ТАКОЙ ПРОБЛЕМОЙ ИДТИ НЕУДОБНО

Никогда не думала, что взрослого человека может коснуться проблема метеоризма. Всегда считала, что такое бывает только у детей или стариков. Но недавно метеоризм стал меня беспокоить. Причем питание не поменялось, никакие лекарства не принимаю, то есть как реакция на что-то исключена. Не знаю, что делать? Вроде как и к врачу не пойдешь — неудобно. Очень надеюсь на советы читателей.

Без подписи, Саратов

Кто приютит?

Обращаюсь к жителям Перми и пригородов, к людям, у которых есть совесть, честь и достоинство, небезразличным к чужим судьбам. Хочу снять комнату с мебелью, но недорого — за 3-4 тысячи рублей. У меня очень маленькая пенсия, хватает только на питание и на оплату квартиры, в которой сейчас живу. Без вредных привычек — не пью, не курю, веду здоровый образ жизни.

Владимир Иванович Мурка, ул. Н. Быстрых, 15, кв. 77, Пермь, 614107, тел. 8-952-640-84-94

***

Я — Евгения Максимовна Сдобникова, девичья фамилия Бебиева. Указываю ее потому, что не знаю свою родню. Может, кто найдется? Родилась я в Базарном Карабулаке, Саратовской области. Муж умер в 2016 году, умерли зять и две дочери. Остались внуки — 45, 36, 33 и 30 лет. Все женаты. Сказали, что у них своя жизнь, а я для них — обуза, мол, сама должна устраивать свою жизнь. Живу в квартире внука, а он живет у тещи. Так что своего жилья у меня нет. Я плачу за нее, а еще за то, чтобы помыли полы, меня искупали и постригли, в общем, за все. А пенсия у меня 16 тысяч рублей. Уже семь лет болею (отнимаются ноги и болит поясница). По дому хожу с палочкой. Говорят, что волонтеры помогают, но я не знаю, как их найти. В дом престарелых не хочется, а хочется в семью. Я не пью, не курю, в еде неприхотлива. Хорошо, если бы меня взяла к себе семья из Саратова. Заключим договор, чтобы ни я, ни они не волновались.

Е. М. Сдобникова, Саратов, тт. 79-85-16 (дом.), 8-960-344-60-64

***

Могу ухаживать за больными. Мне 66 лет, не курю, спиртные напитки не употребляю. Все подробности по телефону.

Луиза Петровна, Смоленск, тел. 8-952-530-27-59

Такая история — *Ещё та проблема*

Боюсь, боюсь, боюсь...

Мне всего тридцать лет, но я очень боюсь умереть и потерять близких. Не знаю почему — у нас в роду все долгожители.

Если муж задерживается на работе или родители не отвечают сразу на SMS, мгновенно начинаю паниковать, представляю ужасные вещи: сбила машина, напали хулиганы, случился сердечный приступ.

Если у меня болит голова или живот, сразу думаю — это что-нибудь серьезное, может быть, даже онкология.

Очень боюсь забеременеть, хотя мечтаю о детях. Некоторое время назад у меня случился выкидыш на позднем сроке, мы с мужем тяжело это пережили. Сейчас я полностью восстановилась физически. Но после этой беды уверена, что вырастить ребенка — почти невозможное дело. Ведь есть синдром внезапной детской смерти, всякие болезни, вирусы, несчастные случаи.

Боюсь водить машину. А вдруг попаду в аварию? Боюсь куда-нибудь лететь, купаться в море, там ведь медузы и опасные рыбы. Боюсь каруселей — вдруг они сломаются? Стараюсь не думать о страшном, но получается плохо.

Осознаю, как легко мы все можем умереть, сколько в жизни катастроф и случайностей! Часто задумываюсь о смерти. Что нас ждет после нее? Я крещеная и верю в Бога, но иногда возникают сомнения, есть ли жизнь после смерти, существует ли Бог вообще или мы просто угасаем и уходим бесследно.

Мои бабушка и дедушка уже старенькие. Ясно, что скоро их не станет. Только задумаюсь об этом — уже плачу. Так не хочу их терять! Хотя понимаю, это неизбежно. Часто копаюсь в себе, анализирую свою жизнь. Иногда даже боюсь ложиться спать, думаю, как же это все-таки страшно — уснуть и не проснуться.

Постоянно тревожусь: вдруг потеряю мужа, родителей? Как же буду жить без них?

Очень боюсь боли — начиталась, как люди мучаются перед смертью от страшных болезней. Еще пришла к выводу, что шикарные машины и недвижимость, бриллианты и техника, модная одежда не нужны. Ведь мы все рано или поздно умрем — так какая разница, дорогие или дешевые у тебя были вещи.

Читала, что мысли материализуются, поэтому нужно думать позитивно. Но как это сделать? Что со мной происходит, почему мне так страшно?

Анна, Екатеринбург

Спешим помочь

У МЕНЯ ТОЧНО ТАК ЖЕ РУКА БОЛЕЛА, Я НОЧАМИ НЕ СПАЛА...

Для Л. М. Гридасовой из с. Воробьевки, Воронежской обл., автора письма «Надо работать в огороде, а рученька болит» («Айболит» №3 за 2019 г.).

Обратилась в районную больницу к хирургу. Он отправил меня в аптеку, я купила там лекарство, и врач сам сделал укол. Приехала домой, все было нормально, ночью могла спокойно поспать. А потом все повторилось. Выходит, пока действовал новокаин, боли не было. И тут получила «Айболит», где прочитала, что, если где-то заболело, надо изменить питание, чтобы укрепить иммунитет, и в течение двух недель не мешать ему бороться с болезнью. Я взяла совет на вооружение, и через две недели всю ночь уже спала спокойно. С тех пор прошло около пяти лет, и я боюсь даже приближаться к поликлинике, чтобы пожить... Как и к магазинам со всякими сластями. Сдоба, сладости разрушают иммунитет и весь организм. Результат видит каждый из нас, но не спешит сам искать причину, а скорее бежит к врачу.

А. П. Моругова, с. Смородинка, Саратовская обл.

РОДИЛА РЕБЁНКА, И ЩИТОВИДКА ВОССТАНОВИЛАСЬ САМА

Для Луизы, автора письма с сайта «Щитовидка придет в норму после отмены гормонов?» («Айболит» №10 за 2019 г.).

У меня гипотиреоз обнаружили еще до первой беременности. Начала принимать «L-Тироксин», и гормоны пришли в норму. Когда забеременела, постоянно следили за уровнем гормонов. Родила ребенка, и щитовидка восстановилась сама. Желаю вам скорейшего выздоровления!

Марина, Астраханская обл.

В ГОД МОЯ ДЕВОЧКА ПОШЛА

Для Ирины из Кемеровской обл., автора письма «Очень хочу, чтобы Егорка встал на ноги» («Айболит» №20 за 2018 г.).

У меня дочка в 9 месяцев не стояла на ногах, колени подкашивались. По совету одной бабушки я заливала литровую банку овса 2 л воды с молоком. Держала на огне, пока овес не распарится, а жидкость не станет густой. Этим вкусным отваром заменяла дочке одно кормление. В год моя девочка пошла.

Т. А. Ликаровская, с. Остяцк, Новосибирская обл.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НАДО ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Для Инны из Псковской обл., автора письма «Не могу ни есть, ни спать, похудела...» («Айболит» №6 за 2019 г.).

Когда-то моя подруга оказалась в похожей ситуации. Пришла на железнодорожный мост, чтобы сброситься вниз. Останавливало ее только то, что не умрет сразу. А вдруг останется калекой? Тогда уж точно будет трудно жить. Стояла и плакала. И тут к ней подошла знакомая по работе. Начала расспрашивать и, узнав в чем дело, сказала, что в первую очередь надо любить себя. А подруга моя любила всех вокруг, старалась всем делать только хорошее, а про себя забывала.

После этого ноги сами повели ее в книжный магазин, где она купила книгу Луизы Хей «Целительные силы внутри нас». Автор в ней пишет: «Я не целительница. Я никого не исцеляю. Я помогаю всем взять на себя ответственность за свою жизнь и обнаружить в себе силу». Эта книга помогла моей знакомой. Она вдруг поняла, что в прошлом все делала неправильно. После этого стала меняться и ее жизнь, и она сама. Когда полюбила себя, то и другие ее полюбили. Надо постараться не обижаться, простить всех. Улыбнуться судьбе и вступить в новую жизнь, но уже другой — уверенной, смелой, решительной. Женщина прежде всего нужна себе. Можно быть счастливой и без мужчины. Любите себя! Вы нужны себе — помните об этом!

Нина, Ростовская обл.

УЖЕ 30 ЛЕТ НЕ ВСПОМИНАЮ О ГЛАНДАХ

Для Елены из Смоленской обл., автора письма «Уже три года гнойная ангина» («Айболит» №7 за 2018 г.).

Ангиной я болел лет 25. Поставили диагноз хронический тонзиллит. Хотел уже удалять миндалины, но призвали в армию. После службы все продолжилось. Потом, уже на работе, один мужчина подсказал рецепт. Нужно взять авиационный керосин, которым заправляют самолеты (магазинный не подойдет), намочить ватку и смазать ею гланды. После этого не есть 2-3 часа. Только на ночь не смазывайте, иначе не сможете заснуть от запаха. Когда я утром проснулся, гланды были нормальные, боль прошла, и я смог глотать. С тех пор вот уже 30 лет не вспоминаю о гландах.

Марат, Уфа

От редакции. Такое лечение может быть эффективно только на начальных стадиях. Ни в коем случае нельзя, чтобы керосин попал в пищевод. В случаях тяжелой ангины, при ослабленном иммунитете лечение керосином может ухудшить состояние. При аллергии, диабете, астме, гнойной ангине использовать керосин запрещено. Нельзя лечить так и детей. Керосин — токсичное вещество. Поэтому подумайте, действительно ли без него не обойтись.

У меня тоже были забиты сосуды

Для Ирины из Мордовии, автора письма «Как уменьшить вред от статинов» («Айболит» №26 за 2018 г.), и не только.

Несколько лет назад у меня начала кружиться голова, при ходьбе бросало в стороны. Обратилась к неврологу. Дуплексное сканирование показало, что шейные сосуды на 57% забиты холестерином, поэтому к мозгу недостаточно поступает крови. Врач поставила диагноз энцефалопатия (нарушение кровообращения). Назначила сосудистые препараты — «Мексидол», «Актовегин», церебролизин. Лекарства нужно было колоть в ягодицу 10 дней. Затем 3 месяца пить «Мексидол» (3 таблетки в день). Далее для закрепления результата лечения каждый год по 1-2 месяца принимать в таблетках «Мексидол», «Танакан», «Вазобрал», «Бетасерк», «Трентал» (любое из них).

Чтобы очистить сосуды от холестерина, невролог назначила статины. Пить их надо пожизненно. Но статины не подарок для печени, поэтому я долго их не принимала. Решила лечиться народными средствами.

Первый рецепт. В 2-литровую банку на 2/3 насыпала измельченные плоды софоры японской. Залила до краев водкой, обернула темным пакетом и поставила в прохладное место на 3 недели, каждый день встряхивая. Затем процедила через 4 слоя марли и поставила в холодильник. Принимала по 1 десертной ложке на 1 стакан воды 1 раз в день, утром, пока настойка не закончилась.

Второй рецепт. Залила 1,5 ст. ложки измельченных корневищ диоскореи кавказской 1 стаканом кипятка. Томила на водяной бане 30 минут, настаивала 40 минут. Процедила, долила кипяченой водой до первоначального объема. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Лечиться надо циклами: 30 дней пить, 7 дней — перерыв, и так в течение 4 месяцев.

Интервал между первым и вторым рецептом — полгода.

Еще холестерин повышается из-за застоя желчи. Пейте желчегонные настои и отвары бессмертника, пижмы, календулы, ромашки, зверобоя, кукурузных рылец, корня одуванчика, спорыша.

* Смешайте по 1 ст. ложке бессмертника, пижмы, ромашки, корней одуванчика, спорыша. Залейте смесь в термосе 1 л кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите, отожмите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и на ночь. Курс — в течение месяца 2 раза в год.

* Залейте 2 ст. ложки кукурузных рылец 300 мл кипятка. Томите на водяной бане 5-7 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1-1,5 месяца, осенью и весной.

По совету врача я соблюдаю строгую диету. Все жирные молочные и мясные продукты заменила растительным маслом. Дважды в неделю ем отварную говядину, морскую рыбу, бобовые. Варю каши из гречки, овсянки, ячневой крупы. Хлеб покупаю белый или отрубной. Каждый день на столе должны быть овощи и фрукты. Все готовлю на пару или запекаю в духовке. Ем через каждые 3-4 часа и понемногу. Могу похвастаться результатом: если раньше биохимический анализ крови показывал 10 единиц холестерина, то последние годы держится 4-5 единиц.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

От папиллом избавилась с помощью голодания

Для Ольги из Челябинской обл., автора письма «Не могу справиться с папилломами» («Айболит» №10 за 2019 г.).

Мне помогли голодания по 2 дня в неделю (в это время пью только воду). При такой частоте за 2-3 месяца папилломы отвалились. Мама моя голодает день в неделю, у нее папилломы исчезли только через полгода. Сейчас продолжаю голодать 2 дня в неделю, и после этого даже родинки начали исчезать. Они сложнее и дольше выводятся — сначала теряют пигмент, потом втягиваются в кожу, становятся плоскими. Попробуйте, может, поможет. Плюс голодания еще и в том, что вес снижается, кожа вся очищается. Начинаешь ощущать вкус простой пищи — чувства обостряются. Желаю всем читателям «Айболита» крепкого здоровья!

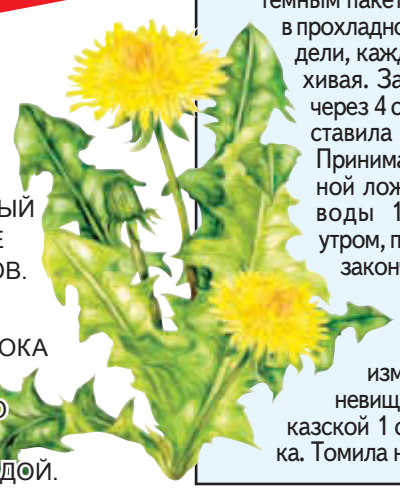
О. С. Иванова, Пензенская обл.

При диабете

■ ЕШЬТЕ САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 10-15 ЦВЕТКОВ.

■ ПРИНИМАЙТЕ ПО 30 КАПЕЛЬ СОКА ОДУВАНЧИКА, РАЗБАВЛЕННОГО ВОДОЙ, 2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.



Авторитеты дают советы

О сладком и мучном

УГЛЕВОДЫ АССОЦИИРУЮТСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, ДИАБЕТОМ... НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ — ХОРОШИЕ.

Здоровое питание — это 65% углеводов

Правильное питание — это 45-65% углеводов от съеденного в сутки. Потребность в белках и жирах гораздо меньше. Все углеводы, кроме молочных, растительного происхождения. Простые и сложные углеводы содержатся в овощах, фруктах, зелени, бобовых, крупах, орехах. Углеводная пища богата витаминами и минеральными веществами. Организм нуждается в них как в воздухе. Эритроциты, которые разносят кислород по внутренним органам, работают на глюкозе. Этим топливом заправляются мозг и мышцы. Полезная клетчатка — тоже углеводы. Она стимулирует кишечник, помогает похудеть, снижает уровень плохого холестерина.

Не отказывайтесь от сладостей и того, что любите. Главное — помнить: сладкое — это лакомство, а не основное блюдо.

Тяга к сладкому заложена с младенчества

Первые углеводы содержатся в материнском молоке. Энергия нужна для роста и развития малыша. В грудном молоке много лактозы — молочного сахара. Во взрослом возрасте люди тянутся к сладкому во время стресса. Углеводы помогают успокоиться, расслабиться и дают ощущение радости.

От углеводов не толстеют

Лишние килограммы и диабет появляются, когда человек злоупотребляет углеводами, подсащенными блюдами, белым хлебом, белым рисом. Фрукты — тоже источники сахара, но в них есть клетчатка, которая замедляет его всасывание. А вот в кондитерских изделиях и сладкой выпечке волокон нет, они заставляют поджелудочную работать на износ. Избыток глюкозы запасается в жировых депо и накапливается в крови. В результате увеличивается вес и развивается диабет II типа.

Сложные углеводы нужны для похудения

От простых они отличаются тем, что состоят из тысяч молекул сахара. Организм тратит до 5 часов, чтобы расщепить их. Поэтому после грубой овсянки или густого ароматного фасолевого супа долго не хочется есть. Пока медленные углеводы перевариваются, уровень глюкозы в крови не скачет, а держится стабильным. Это снижает риск диабета. Цельное зерно, оболочка риса, яблочная кожура — это грубые пищевые волокна. Такие продукты полезны для микрофлоры и перистальтики кишечника. Хрустящая выпечка из цельнозерновой муки, рассыпчатый булгур, гороховый крем-суп с листочками петрушки — хорошие варианты для похудения.

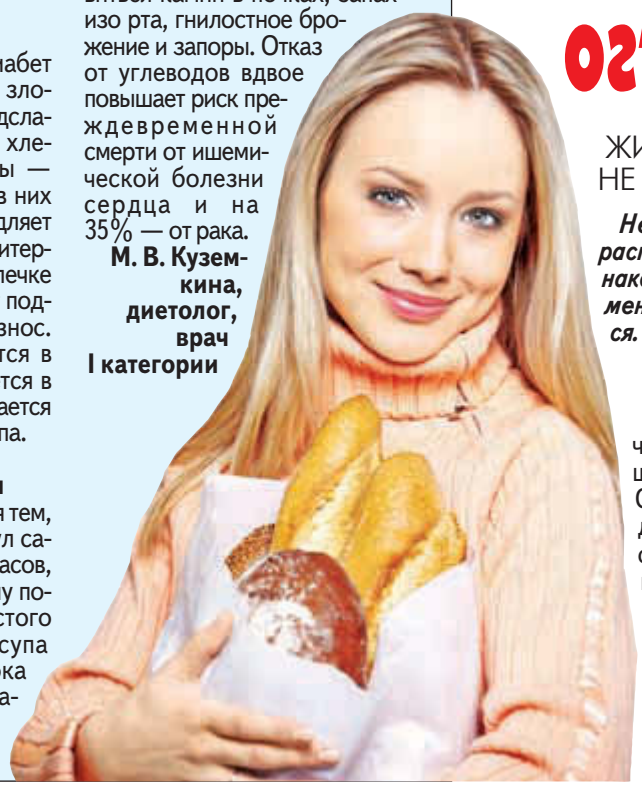
Сладкое — лакомство, а не еда

Если вы здоровы, ваш рацион сбалансирован и вы много двигаетесь, небольшое количество рафинированных углеводов не принесет вреда. Люди, которые жестко ограничивают себя, срываются чаще. Не отказывайтесь от сладостей и того, что любите. Главное — помнить: сладкое — это лакомство, а не основное блюдо. Консультация диетолога нужна при диабете и болезнях печени. В этом случае требуется специальное питание.

Нет углеводов? Появляется запах изо рта

Если вы постоянно сидите на безуглеводной диете, начинается распад мышечных белков, замедляется обмен веществ. Могут появиться камни в почках, запах изо рта, гнилостное брожение и запоры. Отказ от углеводов вдвое повышает риск преждевременной смерти от ишемической болезни сердца и на 35% — от рака.

М. В. Кузем-кина, диетолог, врач I категории



Пригодится

■ КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЛИСТЬЕВ РЕПЫ ЧАШКОЙ КИПЯТКА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ.

■ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА ЕШЬТЕ ПЕЧЕНЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК ПО 50-100 Г 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС — 2-3 НЕДЕЛИ.

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, СМЕШАЙТЕ 200 Г МЕДА, 100 МЛ СВЕЖЕОТЖАТОГО ЛИМОННОГО СОКА И 50 МЛ ОЛИВКОВОГО МАСЛА. СМЕСЬ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ УТРОМ НАТОЩАК.

Мангольд — незаменимый продукт при диабете, лишнем весе, подагре...

Мангольд — не частый гость на наших огородах. И зря. Ведь витамина С в нем не меньше, чем в зеленом луке, а «сердечного» витамина К — еще больше. Это незаменимый продукт для людей с диабетом, гипертонией, лишним весом и подагрой. Он стабилизирует уровень сахара в крови, особенно после еды, нормализует давление, повышает гемоглобин. Плюс мангольд еще и очень красивый, поэтому его можно сажать не только на грядках, но и на клумбах. Молодые листочки я добавляю в салат вместе с другой огородной зеленью и заправляю растительным маслом. Такое блюдо можно есть хоть каждый день, но по чуть-чуть. Вместо капусты использую листья мангольда в голубцах, получается даже вкуснее. А в окрошке, борще им вообще нет равных. На зиму зелень срезаю и отправляю в морозилку, потом добавляю в первые блюда. Несколько корешков пересаживаю в горшки на зиму.

Д. Р. Жукова, письмо с сайта

Прикинь на себя — *На приёме у диетолога*

Не навредит ли огурцовая диета?

ЖИРА МЕНЬШЕ НЕ СТАНОВИТСЯ

Несмотря на возраст качаю пресс. Однако жира на животе меньше не становится. С чем это связано?

А. Ерзина, Новосибирск

Живот может выпячиваться из-за нарушения пищеварения. Об этом мало кто задумывается. Цитрусовые, сладости, кофе, алкоголь вызывают брожение в желудке. Исключите их из меню. Полезны свекла, зеленые овощи, блюда из курицы и рыбы. Что касается пресса: тут важно не переусердствовать. Людям в возрасте больше полезны йога и спокойная ходьба.

ХОЧУ ПОСИДЕТЬ НА ОГУРЦАХ

Хочу попробовать огуречную диету, чтобы похудеть. Не навредит ли она, если у меня иногда бывает изжога?

Марина, Нальчик

Не рассчитывайте, что огурцы помогут избавиться от излишков жира. Скинуть 1-2 кг сможете за день. Но только за счет того, что выйдет лишняя вода, ведь огурцы содержат много калия. Раз в неделю устраивайте разгрузочные дни на огурцах. Делайте из них смузи с зеленью — кинзой, подорожником, крапивой. Кожуру с огурцов обязательно счищайте, в ней много вредных веществ. Ведь покупные овощи обрабатывают, чтобы они дольше хранились. Нельзя разгружаться перед выездом на шашлыки или праздничным застольем. Организм запускает механизм очищения, а тут на него следом сбрасывается бомба, и выходит один вред.

Если у вас изжога, то это, скорее всего, гастрит. Разгрузка на огурцах не навредит. Но нужно съедать дневную порцию овощей — около 1,5 кг — не за 2-3, а за 5-7 приемов, небольшими порциями. Несколько дней сидеть на такой диете нельзя. Лишний вес — это проблема органов пищеварения. Нужно бороться не с симптомами, а с причиной.

ЛЁН ПОМОЖЕТ ПРИ ЗАПОРАХ?

Можно ли почистить кишечник семенами льна? Как использовать их при запорах?

В. Волкова, Самара

При хронических запорах можно принимать каждый день на ночь по 1 стакану настоя льняного семени. Готовят его из расчета 1 чайн. ложка семян на 1 стакан кипятка, не процеживают. Использовать можно только свежеприготовленный настой.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

Сливочное масло + и панкреатит...

Больным с диагностированным панкреатитом жизненно необходимо придерживаться строжайшей диеты. Ведь если поджелудочная железа нездорова, снижается или прекращается выработка ферментов, без которых нарушается нормальная жизнедеятельность организма.

ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МАСЛА НЕ СТОИТ

Во время обострения заболевания его придется исключить. Когда обострение пройдет и боль исчезнет, через определенное время допустимо съесть кусочек масла. Окончательно отказываться от него при панкреатите не стоит. Ведь сливочное масло полезно. В нем много нужных микроэлементов. Благодаря высокому содержанию олеиновой кислоты нормализуется обмен веществ и переваривание жиров в кишечнике. В молочном жире содержатся антиоксиданты, защищающие клеточные стенки.

Разумеется, в острой стадии заболевания употреблять в пищу жирные блюда категорически противопоказано. Добавлять их в рацион разрешается через месяц после улучшения состояния. Если у пациента жидкий и частый стул с характерным жирным блеском, употреблять жиры в пищу еще рано. Спустя время можно в каши и супы добавлять 1/2 чайн. ложки масла. Если на самочувствии это не отразилось (нет ни тошноты, ни боли в животе), постепенно можно увеличить суточную дозу до 1 ст. ложки.

Сливочное масло при панкреатите хорошо усваивается, но содержит много холестерина. Не рекомендуется за раз съедать больше 1/2 ст. ложки сливочного масла. Есть его разрешается только в растопленном виде, заправлять им каши и овощные пюре.

В острой стадии воспалительного процесса в поджелудочной железе требуется соблюдать строгую диету. В первые сутки больной должен полностью отказаться от пищи и воды. Категорически запрещено любое масло — сливочное и растительное.

КАКИЕ ЕЩЕ ЖИРЫ РАЗРЕШЕНЫ?

* При расстройстве пищеварительной системы полезно ежедневно употреблять в пищу льняное масло. Оно улучшает заживление слизистой. Семена льна нормализуют активность поджелудочной железы.

* Для улучшения пищеварительных процессов добавляйте в рацион оливковое масло. Его при панкреатите назначают гастроэнтерологи. В любом случае консультируйтесь с лечащим врачом, чтобы не ухудшить состояние своего здоровья.

* Не рекомендуется употреблять облепиховое масло. Оно действует на организм послабляюще, поэтому вредно при заболеваниях поджелудочной железы.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Болят суставы?

ЗАЛЕЙТЕ 40 Г ПЛОДОНОЖЕК ЧЕРЕШНИ 800 МЛ КИПЯТКА И ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 20 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 500 МЛ ОТВАРА В ДЕНЬ, РАЗДЕЛИВ ЕГО НА НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ.

Раньше на ноги не могла встать, а теперь порхаю, как в молодости

Тем, кто страдает от болей в ногах, хочу предложить простой, но действенный рецепт. Лет 10 назад у меня начали болеть ноги — от кончиков пальцев до щиколотки, появилось жжение в подошвах. Обратилась в больницу, но лекарства не улучшили мое здоровье. Боль была адской, на ноги не могла встать, а ночью — уснуть. Подруга, видя мои мучения, посоветовала попарить ноги на ночь в обыкновенной молочной сыворотке. Следуя ее совету, я вечером нагрела сыворотку до терпимо горячей температуры, опустила в нее больные ноги и держала до тех пор, пока сыворотка не остыла. Потом надела носки и легла в постель. Не поверите, но впервые за долгие месяцы мучений я уснула без проблем и спала всю ночь как убитая. Повторила процедуру еще 3 вечера подряд и забыла о том кошмаре, который меня мучил. Теперь и сплясать могу.

Но самое удивительное, что несмотря на варикоз, при котором нельзя парить ноги, этот метод мне не навредил.

И. Н. Емельянова, Калининград

Слабые бронхи? Поможет луковый мёд

Возьмите 3 средние луковицы (не синие), 4 ст. ложки меда и 1 маленький лимон. Лук натрите на мелкой терке, лимон пропустите через мясорубку с кожурой, но без косточек. Добавьте мед и тщательно перемешайте. Принимайте по 2 чайн. ложки 4 раза в день через 1,5 часа после еды.

И. Комаровская, Тульская обл.

Насколько бобовые хороши?

С одной стороны, их хвалят, с другой — ругают. Мол, тяжелая пища.

Бобовые — хороший источник белка. Но белок из бобовых усваивается не полностью. Хуже, чем из мяса и других животных продуктов. До революции в России была очень хорошая традиция при приготовлении блюд сочетать горох с разными крупами. Неплохо бы эту традицию возродить!

Бобы не вызывают резкого повышения сахара и снижают в крови холестерин, предупреждая развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца и сахарного диабета II типа. Есть сведения об их способности защищать от рака толстой кишки и других опухолей. В бобовых много холина, который полезен для печени и который очень редко встречается в других продуктах.

Но есть и минусы. По содержанию калия, кальция, магния, хрома, железа, меди, а также витаминов Е, B_1, B_6 и других полезных веществ бобовые превосходят многие зерновые культуры. Но вот соотношение кальция и фосфора в них неблагоприятно для усвоения организмом кальция.

Другой недостаток практически всех бобовых — в них много пуринов. Поэтому их не рекомендуют при подагре и мочекаменной болезни. Еще организм не способен переварить некоторые содержащиеся в бобовых растениях углеводы, и они вызывают метеоризм. Чтобы частично их удалить, бобовые рекомендуется вымачивать в течение нескольких часов перед готовкой.

Для здоровья сердца

1 **Стейк из красного мяса.** Оно имеет плохую репутацию, но в небольшом количестве не просто безопасно, а вполне полезно, потому что является отличным источником белка, железа, цинка, витамина B_{12} и других питательных веществ. В говядине имеется тот самый жир, который диетологи советуют получать из оливкового масла. И такого жира в говядине больше, чем вредного.

2 **Кофе.** Люди, которые ни дня не могут прожить без кофе, меньше рискуют стать сердечниками. Доказано, что кофе уменьшает воспаления в организме, одновременно повышая уровень хорошего холестерина. И хотя кофеин может временно увеличить частоту сердечных сокращений, он не провоцирует постоянное сердцебиение или аритмию. И еще кофе богат антиоксидантами, способными защитить сердце.

3 **Пиво.** Врачи все время твердят о пользе красного вина. Но только ли вино надо пить для здоровья сердца? Нет. Не так давно ученые выяснили, что ежедневная кружка пива (настоящего, живого, а не баночного) так же полезна, как бокал дорогого вина. Главное — знать меру.

4 **Картофель.** Ни один диетолог не посоветует включать в рацион картошку. Но вот хорошие новости: исследования показывают, что количество калия, содержащегося в этом овоще, полностью компенсирует отрицательное влияние натрия на сердце. Да, калий содержится в овощах, фруктах и молочных продуктах, но картофель — лучший его источник. Более того, ежедневная порция картофеля может снизить кровяное давление.

5 **Сало.** Мнение о том, что сало забивает артерии, поставлено под сомнение. На самом деле в сале содержится в 3 раза меньше насыщенных жиров и в 3 раза больше омега-3, чем в сливочном масле. Для сердца сало — панацея. Большое количество арахидоновой кислоты делает его строительным материалом для сердца. А высокая энергетическая ценность дает силы нашему мотору. Немецкие ученые отнесли сало к полезным животным жирам. И даже советуют ежедневно съедать кусочек тем, у кого больное сердце.

Домашние соусы на любой вкус

Из базилика и кедровых орехов

Пучок свежего зеленого базилика, по 3 ст. ложки кедровых орехов и оливкового масла, 100 г сыра, 3 зубчика чеснока, соль и черный молотый перец.

Все измельчите в блендере, сыр натрите на мелкой терке и подавайте к спагетти или запеченным овощам.

Укропный со сметаной

1 ст. ложка нарезанного укропа, 20 г сливочного масла, 2 чайн. ложки муки, 1 стакан бульона, 3-4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

В кастрюле разотрите сливочное масло с мукой, разведите горячим бульоном и, помешивая, доведите до кипения. Затем добавьте укроп, сметану, соль по вкусу и все вместе подогрейте, но не кипятите. Укропный соус можно приготовить и без жира, но при этом увеличить количество сметаны. Можно также заправить его желтком: сырой желток разотрите в кружке с 1-2 ст. ложками горячего соуса, влейте в соус, размешайте и доведите до кипения, но не кипятите. Подавайте к сваренным вкрутую яйцам или яичнице-глазунье, отварному мясу, рыбе, молодому картофелю.

Для фруктовых десертов

200 г творога, 100 г сметаны, 2 ст. ложки меда.

Смешайте творог, сметану и мед. Взбейте с помощью миксера в однородную массу. Выложите в соусник и до подачи к столу поставьте в холодильник.

Пригодится

■ МАСЛО И МАРГАРИН ХРАНИТЕ В НЕПРОЗРАЧНОЙ ПОСУДЕ. ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СВЕТА ИХ ПОВЕРХНОСТЬ СТАНОВИТСЯ БЕЛОЙ И ПРИОБРЕТАЕТ ЗАПАХ САЛА.

■ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ МАСЛО НЕ РАСТАЕТ, ЕСЛИ ОБЕРНУТЬ МАСЛЕНКУ САЛФЕТКОЙ, СМОЧЕННОЙ В СОЛЕНОЙ ВОДЕ.

Так солили грузди на зиму моя мама, бабушка и прабабушка

Переберите грузди, очистите от сора, вымойте. Сложите в таз, залейте отстоявшейся холодной водой, добавив немного соли (1 ст. ложка на 3-4 л). Вымачивайте трое суток, раз в день воду меняйте. Переложите грибы в подготовленные банки (кастрюлю, бочку) шляпками вниз (укладывайте как можно плотнее). На дно банки и через каждые 15-20 см грибов укладывайте листья черной смородины, хрена, зонтики укропа и семена чеснока. Добавьте крупную соль (без йода, засолочную) — 1 ст. ложка на 1 кг грибов. Сверху положите листья хрена, застелите белой хлопчатобумажной или льняной салфеткой. Поставьте гнет, накройте крышкой (банки надо укупорить плотными капроновыми крышками). Уберите в прохладное место (погреб, подвал). Пробовать грибы можно через 40 дней.

Тамара, Кировская обл.

Биточки из картофеля на скорую руку

Отвариваю картофель, толку в пюре, добавляю немного сливочного масла. Отвариваю капусту, листья потом измельчаю, соединяю ее с пюре и делаю биточки. Ставлю в духовку и держу там до румяной корочки. Подаю со сметаной.

А. И. Светлова, Рязань

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ СОЗДАТЬ ТЕПЛИЧНЫЕ УСЛОВИЯ, ИЗ НЕГО МОЖЕТ ВЫРАСТИ ОВОЩ.

Варенье из ревеня

5 стеблей ревеня, апельсин, 2 стакана сахара. Стебли ревеня очистите от прожилок и верхней пленки, нарежьте на кусочки. Апельсин тоже очистите от пленок и нарежьте. Засыпьте полученную массу сахаром и оставьте, чтобы выделился сок. После поставьте на огонь и, помешивая, варите около 20 минут. Варенье получается вкусное, кисленькое — то, что нужно для летнего чаепития.

Кулинарные хитрости

ЧТОБЫ картофельное пюре получилось воздушным, добавьте вместе с молоком пищевую соду на кончике ножа и взбивайте пюре вилкой 2-3 минуты.

ПЕРЕД жаркой кусочки мяса обваляйте в смеси кукурузного крахмала и яичного белка. Это сделает мясо нежнее, сочнее, и оно не пригорит.

ЕСЛИ кусочек льда бросить в бульон и довести до кипения, бульон будет более прозрачным.

В ПЕРЕСОЛЕННЫЙ соус положите кусочки сырого картофеля и подержите их 5 минут. Излишек соли уйдет.

Летний чай

Актуально

С мятой и яблоком

Горсть свежей мяты, 10 г черного чая, по 1 яблоку и лимону, сахар по вкусу.

Заварите 1 л чая, процедите. Нарежьте мяту и добавьте ее в чай вместе с сахаром. Яблоко (предварительно очищенное от кожуры) и половину лимона нарежьте кубиками и положите в чай. Поставьте напиток в холодильник. При подаче добавьте в чай лед и несколько ломтиков лимона.

Чай из крыжовника

На 6 порций: 200 г крыжовника, 100 г малины, 1 лимон, горсть листьев крыжовника и малины, корица и мед по вкусу.

Крыжовник и малину промойте, отрежьте плодоножки, положите в кастрюлю. Листья малины и крыжовника вымойте. Из половины лимона выжмите сок, цедру натрите на терке. Все сложите в кастрюлю, залейте 1 л кипятка, накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. Затем положите в чай мед и корицу, накройте крышкой и подождите 5 минут. Чай процедите, охладите и подавайте с кубиками льда.

Зеленый с клубникой

10 г зеленого чая, лимон, 3-4 веточки мяты, 150 г клубники, сахар по вкусу, 1 л воды.

Заварите зеленый чай, добавьте сахар, поставьте охлаждаться. В холодный чай добавьте сок лимона, половинки клубники, нарезанную мяту. Подавайте с кубиками льда, украсив долькой лимона.

Аппетитно

Грибная пора + пришла!

РИС С СОСИСКАМИ

500 г шампиньонов, 2 стакана бульона, 5 сосисок, 1 луковица, по стакану риса и зеленого горошка, 1 чайн. ложка куркумы, пучок базилика, растительное масло, перец, соль.

Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Добавьте грибы, нарезанные сосиски, посолите, поперчите и обжаривайте 3 минуты. Всыпьте горошек и жарьте еще 5 минут. Рис залейте бульоном, доведите до кипения, всыпьте куркуму и варите до готовности. Готовый рис смешайте с обжаренными грибами и сосисками, покрошите зелень.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

По 200 г белых грибов и сметаны, 5-7 молодых картофелин, 1 пучок укропа, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль, белый перец.

Грибы вымойте, очистите и порежьте ломтиками. Мелко нашинкованный лук обжарьте на растительном масле. Добавьте белые грибы и тушите на среднем огне 20-25 минут. Сметану выложите в миску, смешайте с мукой и хорошо взбейте. Добавьте к грибам, посолите и поперчите. Держите под крышкой на медленном огне еще 3-5 минут. Молодой картофель отварите, посолите. Укроп мелко нашинкуйте. Горячий картофель немного смажьте маслом и обваляйте в нашинкованном укропе. Выложите на блюдо грибы вместе с соусом и подавайте с картофелем.

ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ И УКРОПОМ

1 кг белых грибов, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 стакан 15%-ной сметаны, 4-5 ст. ложек панировочных сухарей, 5-6 яиц, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Советуем приготовить

Лук очистите, вымойте и нарежьте кольцами. Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте. Зелень укропа вымойте и нарубите. Грибы вымойте, очистите, мелко нарежьте, смешайте с луком, посолите, поперчите и жарьте в сливочном масле в течение 15 минут. Затем добавьте сметану и тушите до готовности. Тушеные грибы с луком смешайте с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложите в смазанную растительным маслом форму, посыпьте тертым сыром и запекайте в умеренно разогретой духовке в течение 10-12 минут. Запеканку выложите на блюдо, нарежьте порционными кусками, посыпьте зеленью укропа и подавайте к столу.

ГРИБЫ БЫСТРО ПОРТЯТСЯ, ПОЭТОМУ ЧИСТИТЬ И ГОТОВИТЬ ИХ НАДО В ДЕНЬ СБОРА. ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ОБРАБОТКУ, УБЕРИТЕ ИХ НЕМЫТЫМИ И НЕЧИЩЕННЫМИ В ХОЛОДИЛЬНИК.

Обедаем дома

СУП СО ШПИНАТОМ И БРЫНЗОЙ

100 г шпината, растительное масло, 300 мл куриного бульона, 2 ст. ложки риса, 300 мл кефира, зеленый лук, петрушка, укроп, мята, 50 г брынзы, соль, перец.

Шпинат порубите и тушите на растительном масле 5 минут. Бульон вскипятите, всыпьте рис и варите 10 минут. Затем добавьте шпинат и варите еще 5 минут. Огонь выключите, кастрюлю с супом оставьте на плите на 5 минут. Лук нарежьте крупно, брынзу — кубиками. Влейте в суп кефир, посолите, поперчите. При подаче добавьте зелень и брынзу.

ПЕРЕЦ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

4 мясистых болгарских перца, 300 г куриной грудки, 100 г маринованных шампиньонов, 100 г сыра, 1 луковица, 100 г сливочного масла, панировочные сухари, зелень петрушки и укропа, соль, перец.

Мелко порежьте лук, зелень и отварную куриную грудку. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Перец разрежьте вдоль пополам, ножку оставьте, а серединку с семенами выньте. Наполните половинки перца начинкой, посыпьте сверху тертым сыром, панировочными сухарями и на каждый перчик положите небольшой кусочек масла. Застелите противень бумагой для выпечки, выложите перец и поставьте в разогретую до 180°С духовку на полчаса.

ТОРТ–ЖЕЛЕ С КЛУБНИКОЙ И ПЕЧЕНЬЕМ

По 200 г печенья и клубники, по 100 г сливочного масла, сметаны и сахара, 100 мл молока, 15 г желатина.

Печенье поломайте на кусочки. Растопите масло, вылейте его в печенье и перемешайте. В силиконовую или разъемную форму выложите смесь, разровняйте и сделайте высокие бортики. Ягоды порежьте на дольки, выложите на корж. Сметану взбейте с сахаром, а желатин замочите в подогретом молоке и размешайте до растворения. Соедините сметану с молоком и аккуратно вылейте на клубнику. Отправьте торт-желе в холодильник для застывания.

В доме малыш

МЕДОВАЯ ГОРКА С ОРЕХАМИ

5 яиц, 50 мл молока, 3 стакана муки, 300-400 г меда, 2 ст. ложки сахара, растительное масло, орехи, изюм. Яйца взбейте с молоком, добавьте муку, замесите тесто. Раскатайте его в тонкий пласт, разрежьте на полоски шириной 0,5 см. Полоски нарежьте на кусочки длиной 2-3 см. Жарьте полоски в большом количестве разогретого масла до золотистого цвета. Смешайте мед, сахар и 2 ст. ложки воды, поставьте на водяную баню. Держите на огне до тех пор, пока не растворится сахар. Залейте полоски теста сиропом, выложите горкой. Перед заливкой полоски можно смешать с измельченными орехами и изюмом.

Аппетитные блюда — Советуем приготовить

Из перепелиных яиц

БЛЮДА С ЯЙЦАМИ ПЕРЕПЕЛОВ ПОЛУЧАЮТСЯ НАМНОГО НЕЖНЕЕ, ЧЕМ С КУРИНЫМИ. КРОМЕ ТОГО, ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА В 2,5 РАЗА ПОЛЕЗНЕЕ КУРИНЫХ.

Запеченные шампиньоны

10 крупных шампиньонов, 10 перепелиных яиц, сливочное масло, зелень укропа, перец, соль.

Шляпки шампиньонов промойте, обмакните в растопленное сливочное масло, выложите на смазанную маслом сковороду. Влейте в каждую шляпку по 1 перепелиному яйцу, посолите, поперчите, посыпьте рубленым укропом, полейте сверху сливочным маслом и запекайте около 20 минут при 160°С.

Мясные кексы

500-600 г свино-говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковь, 6 перепелиных яиц, 100 г сыра, растительное масло, майонез, кетчуп, зелень, перец, соль.

Лук мелко порежьте, морковь натрите на крупной терке, обжарьте на растительном масле. В мясной фарш добавьте лук с морковью, поперчите, посолите, хорошо перемешайте. Перепелиные яйца отваривайте в подсоленной воде 5 минут, затем быстро охладите и очистите. Формочки для кексов наполните наполовину подготовленным фаршем, сверху положите яйца и накройте оставшимся фаршем, чтобы он полностью их покрыл. Поверхность кексов смажьте майонезом, смешанным с кетчупом. Поместите кексы в разогретую до 180°С духовку на 30-40 минут. За 5-10 минут до готовности посыпьте кексы тертым сыром и рубленой зеленью.

Картофельные бочонки

6-8 картофелин, 12-16 перепелиных яиц, 100 г сыра, растительное масло, зелень, молотый черный перец, соль.

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде, выньте шумовкой, остудите. Очистите, разрежьте пополам, немного срежьте донышко, чтобы половинки картофеля можно было поставить. При помощи чайной ложки сделайте в половинках картофеля углубления и вбейте туда по одному перепелиному яйцу. Картофель выложите в форму, смазанную растительным маслом. Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте тертым сыром и запеките в заранее разогретой до 180-190°С духовке до румяной корочки. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Для бутербродов к завтраку готовлю вкусную пасту

Подогреваю на огне 1 л молока, помешивая венчиком, тонкой струйкой всыпаю смесь из 1,5 стакана муки, 3 стаканов сахара, 5 ст. ложек какао и 1 чайн. ложки ванильного сахара. Немного провариваю и, не переставая помешивать, добавляю 200-300 г сливочного масла. Варю до загустения, охлажденную пасту храню в холодильнике. Особенно она нравится детям.

Е. Киряшина, Ульяновская обл.

Как я делаю фрикадельки

В моей семье очень любят суп с фрикадельками. Их можно сделать традиционным способом — руками. А можно ускорить процесс. Силиконовую форму для приготовления льда заполните фаршем. Тыльной стороной ножа удалите его излишки. Поставьте форму в морозилку на полчаса. Затем переложите в пакет.

О. Иванова, Курск

Быстрый кекс с изюмом

По 1 стакану сахара и сметаны, 100 г маргарина, 3 яйца, 1 чайн. ложка соды, 2 стакана муки, растительное масло.

Соедините сахар, сметану, размягченный маргарин, яйца, соду и муку и замесите тесто. Форму для выпекания смажьте маслом и вылейте в нее тесто. Выпекайте 15-20 минут при 190°С. Готовность проверьте спичкой или зубочисткой. В кекс можно добавить промытый изюм. Готовится очень быстро и получается вкусно.

Е. Д. Калашникова, Бурятия

Для гипертоников

И еда, и лекарство

ПШЕННАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

Для одной порции: 2 ст. ложки пшена, 3 штуки чернослива, 3 кураги, щепотка изюма, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка сахара.

Хорошо промытое пшено всыпьте в кипящее молоко, добавьте сахар и масло и варите до загустения. Затем добавьте в кашу тщательно промытые сухофрукты, перемешайте, плотно закройте крышкой и на 2-3 часа поставьте в духовку на низкую температуру или на плиту.

БОРЩ «ЛЕТНИЙ»

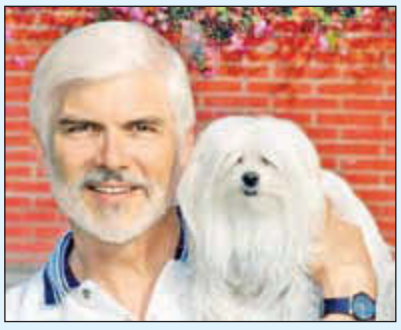
1 свекла, 350 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 70 г томатной пасты, 100 г сметаны, укроп и петрушка, соль.

Сварите в подсоленной воде тонкие брусочки свеклы. Соедините со свеклой отдельно сваренную нашинкованную капусту и кубики картофеля. Заправьте подрумяненной мукой, смешанной со сметаной и томатной пастой, зеленью и доведите до кипения.

Люди и звери

Они так похожи друг на друга...

Замечено, что домашние животные чем-то напоминают своих хозяев. И не только внешне. Хозяин ищет любимца себе под стать. Авторитарный человек, как пить дать, заведет крупную сильную собаку. Чтобы окружающие видели, какая у него сила воли и насколько он способен подчинять себе всех вокруг. Человек, стремящийся кому-нибудь покровительствовать, выберет левретку, болонку или пуделя. В бездетных семьях такие собаки часто заменяют детей.



Случилась беда...

КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО В ТРУДНУЮ МИНУТУ.

■ Мы готовы подставить плечо, когда кто-то теряет работу или кошелек. Но с трудом находим нужные слова и редко понимаем, чем можем помочь, если происходит несчастье.

■ В первые месяцы после случившейся беды человек находится в полной апатии. Ощущает горе и не верит в то, что боль утихнет. В это время важно, чтобы рядом находились близкие люди, друзья. Нередко бывает так, что в первые дни горюющий окружен пристальным вниманием, а потом все возвращаются к своим делам. И человек снова остается один на один со своей бедой. Это усугубляет страдания и замедляет восстановление.

■ Главное для тех, кто стремится поддерживать и помогать, — способность и умение выслушивать. Мысленно подготовьтесь к тому, что близкому человеку нужно выговориться. Просто слушайте, без советов или осуждений. Уважительное отношение к чувствам страдающего — самый лучший способ утешить и помочь.

■ Избегайте выражений вроде «все будет хорошо», «все пройдет» и «жизнь продолжается». Так вы вроде бы обещаете хорошее, но только в будущем, а не сейчас. Такие разговоры раздражают. Не задавайте лишних вопросов. Единственный уместный вопрос: «Чем я могу помочь?»

■ Нежность и помощь на деле — еще один важный шаг на пути к сердцу страдающего человека. Искреннее признание в любви и подтверждение доброго отношения конкретными делами — целительный бальзам, который способен со временем унять боль и исцелить израненную душу.

А. Г. Алатырева, психолог

Умные мысли

■ ИСТОЧНИК НАШЕЙ МУДРОСТИ — НАШ ОПЫТ. ИСТОЧНИК НАШЕГО ОПЫТА — НАША ГЛУПОСТЬ.

Саша Гитри

■ СВОБОДА — ЭТО БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ВОТ ПОЧЕМУ ВСЕ ЛЮДИ ЕЕ ТАК БОЯТСЯ.

Бернард Шоу

Такая история

«В течение недели вы умрёте»

НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ГДЕ НАЙДЕШЬ, А ГДЕ ПОТЕРЯЕШЬ. ПОТОМУ ЧТО ЛИШЬ ГОСПОДЬ БОГ ЗНАЕТ, КОГДА КОМУ ПОРА НА НЕБЕСА И СКОЛЬКО РАЗ НУЖНО РОЖАТЬ.

В запасе у меня было 3 года

Когда мне было 15 лет, врачи обнаружили у меня заболевание сердца. И сказали: «В восемнадцать эта девочка умрет». Я была юной и не верила в смерть. Вернее, верила и даже всем рассказывала, что все равно скоро умру, поэтому, мол, не обижайтесь на меня. Но как-то не очень переживала, хотя симптомы болезни были налицо. Мне неоднократно становилось так плохо, что фельдшеры скорой помощи сидели около меня, взяв за руку, и ждали, что с минуты на минуту настанет конец.

Беременность тут как тут...

Окончив школу, я не умерла, а поступила в институт. Вышла замуж, но вот детей заводить было страшно, боялась неизбежного. Но неизбежное не наступало, а беременность тут как тут. А я больше всего, даже больше смерти, боялась остаться бездетной... Рожала в чужом городе, поэтому врачам было невдомек, что мне скоро на тот свет. Так что, несмотря на все их усилия, я не умерла, а они для этого очень старались. Не буду рассказывать подробности, но из роддома выползла синяя и сгорбленная.

Все время сидела на чемоданах

Потом у меня родился второй ребенок. Я растила детей и все это время как бы сидела на чемоданах: готовилась умереть в любой момент. Потом плюнула, перестала ожидать конца.

А через много лет медики снова неожиданно увидели аномалии в моем сердце. Сказали, что нужно ставить кардиостимулятор, а то недолго проживу. Доктор, выписывая меня на работу и протягивая больничный лист, прямо заявил: «Ну что сказать? Думаю, в течение недели вы умрете. Хотя я, конечно, вам этого не желаю». Я поблагодарила и ушла.

Беспредел — родила в сорок лет!

Неделя прошла, и я снова расслабилась. А через некоторое время забеременела двойней! И родила. Ну в этот раз, конечно, вообще был беспредел — в сорок лет! Делая мне кесарево сечение, доктора увидели привычный перебой в сердце и давай реанимировать. Да так, что я и в самом деле едва не померла от их действий. А потом анестезиолог мне с укором заявил: «Предупреждать нужно, что блокады в сердце!» А зачем? И не собираюсь. Если не предупреждать врачей, то, может, и выживу. А если предупредить, то точно доведут до плохого. К чему я все это рассказываю? Да к тому, что никто не знает своей (и чужой!) судьбы.

Татьяна, Ростовская обл.

Цифры и факты

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ МАМА И ПАПА ЗАБОТЯТСЯ О ДЕТЯХ, ТЕМ БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ ОНИ ПОЛУЧАЮТ ОТ РОДИТЕЛЬСТВА.

■ ЗАБОТА О ДЕТЯХ ДАЕТ СМЫСЛ ЖИЗНИ, ПОВЫШАЕТ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ.

Из почты «Айболита»

У НАСТОЯЩЕГО ДЖЕНТЛЬМЕНА ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕИССЯКАЕМЫЙ ЗАПАС КОМПЛИМЕНТОВ ДЛЯ ЛЕДИ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ИССЯКНУТ ДЕНЬГИ.

На зависть нужно реагировать так, чтобы соседи в другой раз подумали — связываться с вами или нет

Для женщины из Ростовской обл., автора письма «Зависть соседей мне непонятна» («Айболит» №4 за 2019 г.).

Мне кажется, что на зависть соседей иногда нужно реагировать. Да так, чтобы в следующий раз хорошо подумали — связываться с вами или не стоит. Вот мне, например, соседи прокололи колесо машины. Только потому, что у них нет автомобиля, а у меня есть. Машина самая обыкновенная, российского автопрома. Вечно немытая, страшная, бампер уже надо менять, покрасить не мешало бы. Ужас ужасом, но они завидуют. И что, я должна молчать? Пошла к ним с видеорегистратором, сказала, что буду обращаться в суд за прокол колеса саморезом. И что они до конца жизни будут воевать со мной и будут должны. И что если не хотят этого, то пусть не мешают мне жить. Если когда-то понадобится помощь, не откажу, помогу по-соседски.

Теперь соседи всегда улыбаются при встрече. Главное, чтобы зависть была без пакостей. Если соседи начинают вредить, то нужно разбираться. Если зависть тихая, не обращайте внимания. Они сами так решили распорядиться своим свободным временем, сами издеваются над собой. Вас это нисколько не должно волновать.

Ольга, Орловская обл.

Стихи наших читателей

...А УЖ СТАРОСТЬ, ПОДЛАЯ, ПРИШЛА

Сделать я еще не все успела,
А уж старость, подлая,
пришла.
Остаюсь все больше
не у дела —
Вот такие у меня дела.
Утром встану — вроде бы
здорова,
Полчаса потрачу на себя,
А потом — сарай, навоз,
корова —
И уже «съезжает» голова.
Начинаю завтрак я
готовить —
Что-нибудь забуду положить.
Постараюсь нервы успокоить,
А потом опять начну
«чудить».
В магазин с утра сходить
мне надо —
Все продукты в столбик
запишу.
Захожу в райпо — и вот
преграда:
Список свой заветный
не найду.
Боже мой, а что же будет
дальше,
Если отстраняюсь я от дел?
Думать о здоровье надо
раньше,
А теперь — какой-то
беспредел:
То болит спина, то ноют
ноги,
Но об этом надо помолчать.
Ведь манят меня еще дороги...
Старость надо бодрою
встречать!

P. S. Сейчас я на пенсии. И вот когда не спится или за окном непогода, приходит желание выразить свои чувства и эмоции стихами. Может, вам понравятся мои «шедевры»?

З. Г. Луцук, ст. Озимая, Алтайский край

В ЖИЗНИ, В ОТЛИЧИЕ ОТ СКАЗКИ, ИМЕННО ПОСЛЕ СВАДЕБНОГО ПОЦЕЛУЯ ЦАРЕВНА НАЧИНАЕТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ЖАБУ.

Намотай на ус

Ученые доказали: чтобы восстановить психическое здоровье и побороть стресс, достаточно побыть всего 30 минут на природе. Но важное условие — эти полчаса телефон и интернет должны быть выключены. По словам специалистов, расслабляющий эффект дает шуршание листьев, зелень травы и запахи природы. В результате у человека снижается уровень кортизола — гормона стресса. Повышается он из-за хронического стресса, ожирения, ослабления иммунной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии.

Здоровая семья

Какая она?

Речь идет не о физическом здоровье, а о нормальных взаимоотношениях между ее членами. В такой семье...

* открыто общаются между собой и слушают друг друга;
* поддерживают друг друга;
* учат уважать других;
* доверяют людям;
* ценят чувство юмора и не отказываются от игр и развлечений;
* понимают, что такое разделенная ответственность;
* учат детей различать хорошее и плохое;
* дорожат принадлежностью к семье, ее традициям и ритуалам;
* встречаются все вместе за столом, чтобы пообщаться.
* любят вместе проводить свободное время;
* уважают потребность каждого члена семьи в уединении, ценят заботу друг о друге;
* умеют распознать свои проблемы и не боятся обратиться за помощью;

Все чувства в здоровой семье разрешается высказывать и выражать как словами, так и без них. Естественно, в приемлемой, цивилизованной форме. Можно показать и свой гнев, и досаду, и даже ненависть. За них не упрекают, не устраивают бойкотов, не наказывают, а стараются разобраться в их причине и принять меры.

Е. Н. Сурикова, психолог

Для мудрых жён

На работе не ладится...

ЧТО ДЕЛАТЬ ЖЕНЕ, КОГДА У МУЖА НА РАБОТЕ ПРОБЛЕМЫ? КАК НЕ ТОЛЬКО УСПОКОИТЬ, НО И ПОМОЧЬ ДЕЛЬНЫМ СОВЕТОМ?

1 Не начинайте первой разговор о работе мужа. Если он захочет обсудить эту тему, сам затронет ее. Возможно, как раз сейчас он отвлекся и успокоился, а вы бередите рану. Скорее всего, это вызовет гнев, поэтому тогда не обижайтесь. Даже если мужчина сам завел речь о своих неприятностях, как только разговор начнет его раздражать, закройте тему. Если же всю неделю напролет обсуждать проблему, ни к чему хорошему это не приведет.

2 Не переборщите с эмоциями. Здесь есть две крайности. Одни женщины принимают слишком бравый вид, давая понять, что ничуть не расстроены (что правдой быть не может, ведь если это так, то вас совершенно не волнуют дела мужа). Другие, наоборот, заламывают руки и паникуют. И то, и другое поведение лишний раз дает понять мужчине, что в жизни происходит катастрофа. Покажите, что происходящее огорчает вас, но вы уверены в супруге, в его уме, деловой хватке... А значит, скоро все будет хорошо.

3 Ни в коем случае не обвиняйте супруга в происходящем. Даже если он что-то сделал не так, об этом ему известно лучше вас. Укоры совести — удел каждого. А у близких мужчина ищет прежде всего поддержки. Вот почему в сложный период женщина должна стараться, чтобы ссоры в доме не возникали ни по мелочам, ни, тем более, по серьезным поводам. Отложите неприятные разговоры, иначе отнимите у любимого человека последнюю опору, веру в себя.

4 Не перестарайтесь в стремлении помочь. Некоторые жены день и ночь нахваливают мужа, обвиняя всех остальных. Так у мужчины может сформироваться завышенная самооценка. А это вряд ли поможет уладить проблемы на работе. Не взваливайте на себя весь груз семейных забот. Ведь, глядя, как вам все удается (с кажущейся легкостью), муж чувствует свое бессилие и, в конце концов, признает себя проигравшим. А значит, тянуть семью вам придется всю оставшуюся жизнь.

5 Не нахваливайте в присутствии супруга более успешных мужчин, когда у вашего не ладится на работе. Такое сравнение делает его еще более беспомощным, и, что втройне обидно, сравнивает-то собственная жена. Обойдитесь без примеров, как сосед или муж подруги в одночасье сделали головокружительную карьеру или организовали доходный бизнес.

6 Будьте оплотом уверенности и спокойствия. Во что бы то ни стало сохраняйте мир в семье. Покажите своему мужчине, что любите его. Дайте понять, что в любой ситуации будете рядом и поддержите. Объясните, что даже потеря работы — ничто по сравнению с жизнью и здоровьем близких. Приготовьте любимое блюдо мужа, предложите выбраться на природу вместе с детьми или просто прогуляйтесь по скверу. Отвлекитесь вместе от неприятностей, на время забудьте о них. После отдохнувший мозг сам подскажет выход из сложившейся ситуации.

С. К. Симонова, семейный психолог

Обсудим?

Из почты «Айболита»

Чужой ребёнок дико раздражает

Знакомая попросила, чтобы ее сын Артем месяц пожил в моем доме, пока она съездит в отпуск. Я согласилась.

Мальчику шесть с половиной лет. Знакомая привезла его, но денег не оставила. Лишь сумку с одеждой.

Артем оказался беспроблемным ребенком. Уплетал за обе щеки гречку, которую мои дети едят из-под палки. Но у меня в семье сейчас трудная материальная ситуация. Живем только на зарплату мужа. А тут еще ребенка подкинули и денег на него не дали. В принципе, он нас не объест, тарелку супа всегда налью. Но ведь помимо супа он хочет все, что я покупаю своим детям. А это уже накладно. Поэтому кашу, суп, макароны с гуляшом, чай с бутербродами давала всем. А фрукты, молочные десерты и творожки, деликатесные мясо-рыбу носила детям в их комнату отдельно. И вот еще. Каждый день покупаю пакет кефира, у меня его пьют муж и сын, им необходимо для пищеварения, как лекарство. Вечером они разливают литр на две кружки, добавляют корицу и пьют. Это прямо ритуал. Однажды Артем зашел на кухню и сказал, что тоже хочет кефира с сахаром. Я ему не дала, ведь в пакете ровно на две кружки, больше нет.

На следующий день позвонила знакомая с курорта с претензиями: мол, я такая-сякая, у меня дома нет ни конфет, ни фруктов, ни йогуртов, даже кефира ребенку не даю. Понятно, что Артем ей пожаловался.

Я огрызнулась. Сказала, что она просто оборзела, надо было денег оставить на сына. Нахалка обещала деньги отдать, когда вернется. Ну и что мне остается делать?! Буду кормить мальчика, как и кормила, голодным не оставляю, получает и завтрак, и ужин, и обед из трех блюд. А уж она пусть приезжает и откармливает его йогуртами, конфетами и фруктами.

Артему жить у меня еще почти неделю, ничего менять не хочу. Почему я каждый день должна покупать еще литр кефира? Выкидывать две-три лишние сотни? Мне жалко. Я и так сделала огромное одолжение. Хотя чужой ребенок в доме дико раздражает.

Без подписи

На приёме у психолога

МАМА ЛЕЗЕТ В МОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ, СБЕЖАТЬ ОТ НЕЁ?

В детстве мама меня постоянно опекала, провожала в школу и из школы... Сейчас мне 26 лет, но мама не оставляет в покое, лезет в мою личную жизнь. Говорит, что парни, с которыми я встречаюсь, — сволочи. Что делать: сбежать от нее и не общаться?

Светлана, Нижний Новгород

Ваша мама ведет себя так, потому что любит. Но вы задыхаетесь от такой любви. Сбежать? Чем скорее вы это сделаете, тем лучше. Обязательно отстранитесь от родительницы на безопасное расстояние и установите комфортную для вас дистанцию. Не общаться? Это вряд ли. Полностью порвать отношения не получится, учитывая привычку вашей мамы опекать вас. Многое зависит от вас. Если бы вы не мирились с привычками матери, давно бы оторвались от нее. Но отказаться от материнской опеки все-таки необходимо. И еще совет: чтобы не сломаться и не вернуться к маме (а она наверняка этого потребует), хорошо, если рядом с вами будет человек, с которым можно жить отдельно от мамы и поделиться наболевшим.

МУЖ УШЁЛ. СКАЗАЛ, ЧТО НЕ НАГУЛЯЛСЯ...

Мой муж от меня ушел. Сказал, что быт и устройство семейного гнезда не для него. Живу одна уже давно. Может, стоит родить для себя?

Марина Павлова, Тверская обл.

Вероятно, вы властная женщина. Ваш муж — человек другого склада. Он любит, чтобы вокруг него было все легко, ничего не напрягало. Такие люди любят тишину, заботу, чтобы их желаниям потакали. А вы, вероятно, на мужа сильно давили. Даже если он захочет вернуться, у вас вряд ли все сложится. Вам нужно найти более сильного мужчину, который вас сможет усмирить. Или действительно родить для себя. Но сначала попробуйте все-таки найти себе мужа.

О. К. Быстрова, психолог

Умные мысли

■ НЕ НУЖНО БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМИ. НАДО ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТЬ ДРУГ ДРУГУ.

■ ЖЕНЩИНЫ УМНЫ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ВЛЮБЛЕНЫ.

■ В ЛЮБОВЬ СЛИШКОМ ОПАСНО ИГРАТЬ. НО ОНА НАСТОЛЬКО ПРЕКРАСНА, ЧТО СТОИТ ТОГО.

«...НО ТЫ НЕ СЛЫШАЛА»

Почему мужчины предпочитают терпеть, молчать, а потом в один прекрасный момент просто исчезают...

«МНЕ УЖЕ ДАВНО БЫЛО ПЛОХО»

Это один из самых популярных способов мужского бегства — терпеть и молчать. Вернее, терпеть, но молчать, а потом исчезнуть, сказав: «Мне уже давно было плохо, прости...» В этот момент женщина чувствует гнев. Ощущает себя, во-первых, обманутой, и только потом — покинутой. «Почему ты мне не говорил?» — спрашивает она, но мужчина только склоняет голову и молчит, отворачивается, иногда тихо произносит: «Я говорил, но ты не слышала».

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ВСЕ ДЕРЖАТ В СЕБЕ

Дело в том, что женщины даже не подозревают ни о чем. В обычных семьях редко говорят о силе мужской злости на женщину, о силе его гнева. Чаще всего уход мужчины в другую комнату или из дома во время ссоры — хороший способ спасти отношения. Мужчины спешат убежать от женщины, унести с собой свою внутреннюю разрушающую силу. Женщина может вызвать сильные чувства, сделать больно, разбудить не только влечение, но и ярость. И при этом может почти ничего не увидеть и не заметить внешне. Поэтому мужчинам надо обязательно говорить любимой о своих «плохих» чувствах. Это тонкое искусство, потому что, если при этом критиковать, она не услышит, если обвинять — начнет защищаться. Но на самом деле женщины хотят знать, что именно делают не так и что в этот момент происходит с мужчиной.

Тараканы в голове любимой женщины для мужчины божьи коровки.

ЧЕМ БОЛЬШЕ КРИТИКИ, ТЕМ МЕНЬШЕ СЕКСА

Когда женщина критикует мужа на людях или наедине, обесценивает его победы, успехи или даже способность пожарить яичницу, в этот миг мужчину будто подстегивают изнутри. И он даже собирается с силами, но только до поры до времени. Потом руки опускаются, и ничего делать не хочется. В этом привычном раскладе мужчина мужественно молчит или, если совсем допечет, скажет в ответ гадость, но чаще всего молчит. Потом, правда, сорвется на ребенка, кота, подчиненного или вдруг на дороге агрессивно и быстро поедет, наплевав на окружающих, а потом будет чувствовать себя гадом и сволочью.

Что именно нужно сказать женщине, чтобы она услышала и поняла? Такой пример: жена высмеивала мужа на людях. Он, как настоящий мужик, ничего ей не отвечал, не делал больно в ответ и назло. Но потом наедине досадливо начинал: «Ну зачем ты вечно говоришь, что я плохо вожу машину?» На что жена отвечала что-то вроде: «А что, хорошо, что ли?» Тут они начинали спорить до посинения, потеряв, собственно, начальный повод. И вот он однажды сказал ей: «Когда ты меня критикуешь на людях, мне плохо, и я чувствую, что ты меня предаешь. Я после этого злюсь на тебя и не хочу с тобой секса». Это правда: у мужчин, сдерживающих агрессию по отношению к женщине, может пропасть влечение, возбуждение, желание. Пара попадает в замкнутый круг: секса становится меньше, женщина перестает ощущать себя желанной, злится на мужчину. Ее злость отбрасывает его еще дальше, секса становится еще меньше, и круг замыкается.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СКАЗАТЬ ЖЕНЩИНЕ ПРАВДУ?

В этот момент любой мужчина переживает сильные чувства — злость, смущение, вину, надежду. Женщина тоже испытывает сильные эмоции: стыд, смущение, злость, страх. Многие говорят: «Что ты мне раньше не сказал?!» И больше не повторяют таких ошибок. Некоторые набрасываются с критикой и обвинениями, защищаясь поначалу. Еще часть приходит в ужас и говорит: «Извини, я не знала, что тебе так плохо от этого!» Большинство рано или поздно больше не ранят мужа. Но только при условии, что мужчина ей об этом скажет.

Если молчать, терпеть в надежде, что женщина сама догадается, вряд ли что-то изменится. Поэтому и существует парадокс — вовремя выпущенная агрессия, упакованная в грамотную форму, спасает и отношения, и секс надежнее, чем если ее все время прятать. Поэтому мужчины, говорите не о том, что женщина не права, а о чувствах, вашем состоянии в тот момент, когда она делает вам больно. О том, о чем вы не привыкли говорить, но о чем женщине было бы очень важно слышать.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

Из почты «Айболита» — *Мужской взгляд*

Верный, потому что ленивый

Я давным-давно не изменял жене. Если честно, уже и не помню, когда изменял. А может быть, и никогда. И вот задумался, а, собственно, почему?

Только не подумайте, что я такой верный муж. Вовсе нет. Объяснение моей верности очень простое — лень.

Вот, к примеру, идет женщина: красивая, глазки-губки-ножки-фигурка — все при ней. Встретились взглядами, она улыбнулась. Но самое большее, на что меня хватает, — подмигнуть и улыбнуться в ответ. Это для меня верхний предел флирта, а дальше — лень. Лень знакомиться, записывать телефон, звонить, договариваться о свидании. Ну, допустим, встретились — это ж надо ее вести куда-то, желательно в ресторан. Можно, конечно, в театр, но билеты на хороший спектакль нынче недешевы. Да и купить их надо предварительно...

А после театра-ресторана куда? Домой? Ко мне или к ней? Допустим, летом, когда жена на даче, — можно и ко мне. Но стоп — там соседи! Бабки бдительные, круче всякой ФСБ! Нет, ко мне нельзя... Снять номер в гостинице? Ну это уж точно лень!

Но, предположим, свидание все-таки состоялось. На ее территории. А дальше что? Ясное дело — продолжение банкета, звонки, эсэмэски... На которые надо отвечать. А потом каждый день не забывать стирать эту переписку — жена ведь уже вернулась с дачи! Вдруг заглянет в телефон невзначай... А ради чего все это? Нет уж, спокойная жизнь дороже! Нет, в принципе, я люблю женщин. Даже очень. И не прочь реализовать эту любовь в более интимные отношения... Но если бы все было просто: «динь-динь» — и разбежались! Однако жизнь гораздо сложнее, она подразумевает все, что было перечислено выше... А тратить на это время просто лень!!!

Р. К.

«Конечно! Вася — ты у меня первый!»

Некоторое время назад начала общаться с одним дядечкой, назовем его Вася. Ему чуть больше пятидесяти, мне чуть меньше. У него взрослая дочь, у меня два взрослых сына. Он вдовец, я разведена. Как это должно произойти между зрелыми людьми, культурная программа вскоре перешла в горизонтальное положение. И вот лежим мы, а по радио поет Аллегрова: «Все мы, бабы, стервы, милый, бог с тобой. Каждый, кто не первый, — тот у нас второй!» И тут кавалер задает мне потрясающий вопрос: «А я у тебя первый?» Хотела достать калькулятор для подсчета, но передумала и ответила честно: «Конечно. Вася — точно первый!» Поржали немножко, и он признался, что женщина с моим именем в его жизни тоже впервые. Так что, граждане, в пятьдесят жизнь только начинается.

Ирина, Хабаровск

С кем угодно, лишь бы не одной...

Вы остались одна, без мужа. Он полюбил другую. Как вытащить себя из пучины горя?

1 Вам кажется, что жизнь кончена, потому что в ней вы больше не жена. Но ведь вы не только жена. Напишите на листочке, кто вы еще: цветовод, вышивальщица крестиком, заботливая дочь... Чем больше пунктов — тем лучше. А теперь вычеркните то, что ушло вместе с пунктом «жена». Наверняка всего-то пара строчек...

2 Перестаньте «пережевывать» воспоминания. Смените обстановку в доме. Все, над чем можно плакать, раздарите или отдайте «в хорошие руки».

3 Самое плохое, что можно сделать, — судорожно искать любовников или замыкаться в себе. И тот, и другой варианты провальны. Оптимально — общаться с друзьями и не касаться больной темы. Идите туда, где люди не в курсе вашей ситуации.

4 Сделайте то, чего хотелось, но не было времени, денег, возможностей.

5 Поймите, что хочет сказать вам судьба этим одиночеством. Может, пора заняться своим здоровьем? Ведь в браке было не до себя...

6 Каждое утро начинайте с вопроса: «Чего я сегодня хочу?» Давайте три ответа. И хотя бы один из трех выполняйте. Полюбите новую жизнь.

Кстати, женщина, осознавшая и полюбившая одиночество, становится очень привлекательной для мужчин!

Как сохранить любовь

● Засыпать и просыпаться вместе — это ритуал, который должны выполнять все влюбленные пары. Время перед сном — это момент, когда мы максимально расслаблены, можно пообниматься, поговорить о чем-то важном, обсудить планы на будущее.

● Не таите в себе обиды. Поругавшись днем, не стоит засыпать с неприятным чувством, обидой друг на друга, да еще и в разных комнатах. Не берите плохое настроение с собой в новый день, решите все вопросы перед сном.

● Обнимайтесь и целуйтесь всегда: проснувшись утром, перед уходом на работу, вечером при встрече. Отсутствие такой элементарной близости может послужить толчком к разрушению отношений.

На стороне у мужа родилась дочка

Муж мне изменил. На стороне у него родился ребенок — дочка. У нас тоже есть сын. Супруг говорит, что ничего страшного не случилось. Надо жить дальше. А я не могу, пью антидепрессанты. Плохо от боли и обиды. Ради сыночка пытаюсь сохранить семью. Та женщина о нас ничего не знает. Свято верит, что мой муж придет к ней. Дочку супруг оставлять не собирается. Будет помогать, общаться изредка. Как мне с этим жить, ума не приложу. Может, у кого-то есть подобный опыт?

Без подписи, Рязань

Всё имущество переписал на жену, а сам остался гол как сокол

У моей давней подруги муж гулял постоянно, с самых первых лет брака. Ира закрывала на это глаза. Однажды призналась мне: «Для нас, для семьи, он делает в разы больше, чем многие верные мужья». Тем более что супруг был осторожен, с кем попало не изменял. Но бывали и долгие интрижки. И вот после одной такой, слишком явной и серьезной, подруга не выдержала и развелась с ним. Но муж никуда от нее не ушел, наоборот, разорвал все внебрачные связи. А все имущество, что имел, переписал на жену, то есть остался гол как сокол. Все, что потом зарабатывал, отдавал жене. После той истории прошло уже 9 лет. Подруга моя живет и горя не знает, с мужем у них идиллия.

Мила, Киров

Не хочу становиться бабой со скалкой в руке

Мы с мужем прожили душа в душу 2 года. И тут начала замечать за собой, что за невынесенный мусор готова оторвать любимому голову. А его нежелание где-то уступить приводит в ярость. И вот уже стою руки в боки и ору. Прямо демоном каким-то становлюсь. И ведь понимаю, что человек любимый и дорогой... И все равно устраиваю истерики из-за любой мелочи, которая касается меня и дома. Не хочу такой становиться, не хочу быть бабой со скалкой в руке. А сдерживаться все труднее...

Марина, Пермь

Откровения — **Вспоминая молодость**

Мы целовались до самого утра

Наше поколение пятидесятых воспитано родителями в строгости. Не было тогда свободных отношений между молодыми людьми. Если, гуляя с девушкой, парень позволял себе положить руку ей на плечо, старушки на скамейке осуждающе глядели вслед.

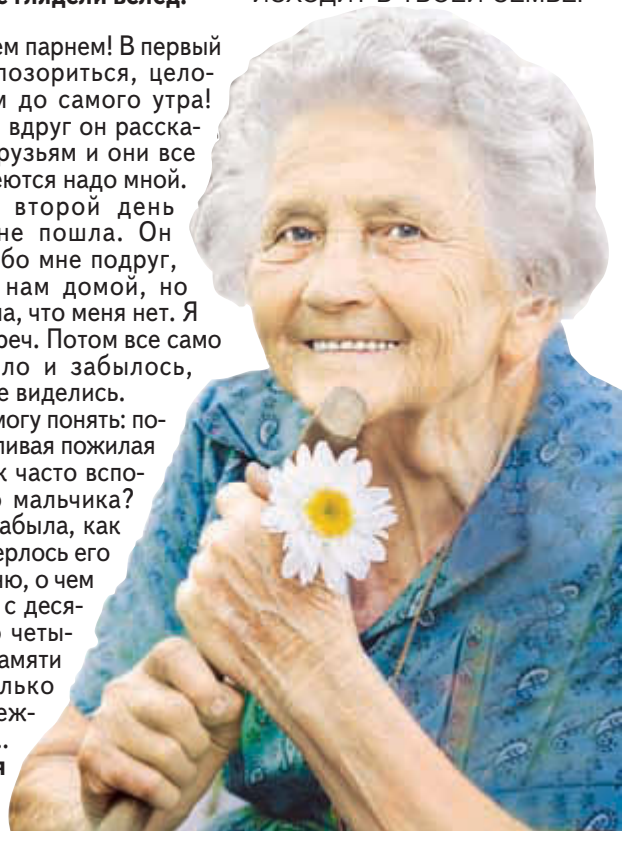
СЕЙЧАС я уже пожилой человек. Счастливо прожила с мужем почти сорок лет, родила и воспитала двух дочек. У меня четверо внуков. Муж недавно ушел из жизни. Вот надумала поделиться своими воспоминаниями.

Молодость весела и беззаботна. Я — молодая девчонка, бегаю на танцы, гуляю с подругами в парке. Мне 18 лет. Одна из подруг пригласила на свадьбу. Там я встретила милого, симпатичного мальчика, только что вернувшегося из армии. На свадьбе была одна молодежь, озорная, веселая. Мы дурачились, танцевали, пили шампанское, но понемногу. Кто-то, открывая очередную бутылку, не удержал пробку и облил паренька с ног до головы шампанским. Весь мокрый, он предложил мне вместе сбегать к нему домой переодеться. Переодевшись, вдруг сказал: «Давай не будем возвращаться на свадьбу? Там веселье все равно заканчивается, пойдем лучше погуляем».

Я согласилась. Этот молодой человек был мне приятен. Мы гуляли, разговаривали, потом присели на скамейку и стали целоваться. Какие это оказались нежные объятия и поцелуи! Никакого нахальства он не позволял себе. Все прилично. Так мы и сидели. А вокруг становилось все темнее. И вдруг неожиданно стало светать. Господи, как я перепугалась! Мама волнуется, она меня прибьет! Конечно, мама была в ярости. Это сейчас нельзя бить детей, а в те времена такое считалось нормальным. Как мне было стыдно на следующее утро перед тем парнем! В первый вечер так опозориться, целоваться с ним до самого утра! Переживала, вдруг он расскажет своим друзьям и они все вместе посмеются надо мной. В итоге на второй день свадьбы я не пошла. Он спрашивал обо мне подруг, приходил к нам домой, но мама ответила, что меня нет. Я избегала встреч. Потом все само собой прошло и забылось, больше мы не виделись.

Только не могу понять: почему я, счастливая пожилая женщина, так часто вспоминаю этого мальчика? Хотя давно забыла, как его зовут. Стерлось его лицо, не помню, о чем мы говорили с десяти вечера до четырех утра. В памяти остались только ласковые, нежные объятия...

Мария Михайловна, Томск



Как там, у них?

■ Греки уверены, что невесте нужно положить в перчатку кубик сахара, чтобы подсластить будущий брак.

■ Марокканские новобрачные принимают молочную ванну — это помогает им очиститься накануне свадьбы.

■ Первые мальчишники устраивали спартанцы, прощаясь с холостяцкой жизнью.

■ Шведская невеста кладет в каждую туфельку по монетке: в одну — золотую, которую ей дарит отец, а во вторую — серебряную, которую ей дает мать.

■ В Южной Африке очаг новой семьи зажигается от огня, который родственники приносят из своих домов на свадьбу.

Для мудрых жён

■ НИКОГДА НЕ ГОВОРИ МУЖУ, ЧТО СКАЗАЛА ТЕБЕ ТВОЯ МАТЬ.

■ НИКОГДА НЕ ГОВОРИ СВОЕЙ МАТЕРИ, ЧТО СКАЗАЛ ТЕБЕ МУЖ.

■ НИКОГДА НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ГОВОРИ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТВОЕЙ СЕМЬЕ!

Шаг влево — и становится теплее...

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ИССЛЕДУЕТЕ МРАЧНЫЙ ЗАБРОШЕННЫЙ ОСОБНЯК ПОСРЕДИ НОЧИ. НЕОЖИДАННО ВОЗДУХ ВОКРУГ ВАС СТАНОВИТСЯ ХОЛОДНЕЕ. ВЫ ДЕЛАЕТЕ НЕСКОЛЬКО ШАГОВ ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО — И СТАНОВИТСЯ ТЕПЛЕЕ.

В доме холодные точки...

Охотники за привидениями считают, что такие холодные точки говорят о наличии паранормальной активности этой зоны. Когда призрак решает напугать находящихся рядом с ним людей до смерти, ему требуется энергия. Он высасывает ее (тепло) из всего живого (в том числе и людей). Так появляются так называемые холодные точки.

Что думают об этом ученые

У ученых на этот счет имеется другое объяснение. В дома «с привидениями» холодный воздух проникает через окно или дымоход. Даже если комната не имеет ни дымохода, ни окон, наличие холодных точек вполне объяснимо. Ведь каждый объект имеет свою собственную температуру. Некоторые объекты могут быть теплее или холоднее остальных. Из-за этого происходит конвекция, температура воздуха может то понижаться, то повышаться. Когда сухой воздух проникает в комнату с влажным воздухом, сухой воздух опускается на пол, а влажный, наоборот, поднимается к потолку. Это воздушное движение человек ощущает своей кожей как прохладу (человеческое тело теплее). Именно этот процесс и объясняет появление холодных точек. В следующий раз, когда почувствуете присутствие призрака и его леденящую сущность, советуем включить обогреватель.

Сгустки света на фотоснимках — души мертвых

Некоторые люди видели сгустки света, парящие над землей или в комнате в виде шара. Считается, что это души умерших, но не ушедших окончательно в иной мир. Невидимые глазу шары могут проявляться и на фотоснимках. В этом и заключается весь подвох.Ученый Брайан Даннинг, не верящий в мистику, утверждает, что частичка пыли или обычное насекомое, расположенное очень близко и попавшее в объектив камеры, проявляется на фотографиях именно размытым, непонятным и мистическим пятном. А благодаря вспышке камеры это пятно на фотоснимке будет светиться. Большинство людей готовы принять это за проявления призрака. Вполне себе логичное объяснение, не правда ли?

Кто-то ходит в темноте...

В 1921 году офтальмолог Уильям Уилмер рассказал о жуткой истории одной семьи. Жилище людей наводнили разные пугающие скрипы, звуки захлопывающихся дверей, шагов в пустой комнате, двигающейся мебели. Один из детей почувствовал, что на нем кто-то сидит. На второго ребенка напала какая-то мистическая фигура. Ночью к хозяйке дома приходили какие-то женщина и мужчина. Они просто стояли у ее кровати. Эти визиты повторялись каждую ночь. Паранормальная активность в доме со временем все усиливалась. Все члены семьи уже отчаялись и впали в глубокую депрессию. Но когда все растения в доме начали ни с того ни с сего погибать, это позволило выяснить истинную историю дома с привидениями. Дело в том, что из расположенного в доме камина дым уходил не в трубу, как положено, а распространялся по всему дому. И вся семья постоянно отравлялась угарным газом. У угарного газа нет ни цвета, ни запаха, поэтому его трудно обнаружить. Этот газ очень опасен для человека, потому что наши красные кровяные тельца поглощают CO (формула угарного газа) гораздо легче, чем они поглощают кислород. А нехватка кислорода в организме приводит к таким симптомам, как слабость, тошнота, спутанность сознания и в конце концов смерть. Но перед тем, как уйти в мир иной по причине отравления угарным газом, могут проявляться разные галлюцинации. Такими страдали все члены семьи.

Еще один интересный случай произошел в 2005 году. Напуганная «духом» женщина вызвала службу правопорядка. Прибывшие на место полицейские выяснили, что причиной паранормальной активности является сломанный нагреватель воды, который заполнял дом угарным газом. Мораль сей басни такова: держитесь подальше от угарного газа, иначе вы можете увидеть не только призраков, но и свет в конце тоннеля (а может, и нет).

> НАСЕКОМОЕ, РАСПОЛОЖЕННОЕ ОЧЕНЬ БЛИЗКО И ПОПАВШЕЕ В ОБЪЕКТИВ КАМЕРЫ, ПРОЯВЛЯЕТСЯ НА ФОТОГРАФИЯХ ИМЕННО РАЗМЫТЫМ, НЕПОНЯТНЫМ И МИСТИЧЕСКИМ ПЯТНОМ.

Массовая истерия

В июне 2013 года более 3000 работников фабрики в городе Газипур (Бангладеш) объявили забастовку. Они бастовали не против длинной рабочей смены и не по поводу маленькой зарплаты. Все хотели, чтобы кто-то избавил их от призрака, поселившегося в туалете. Что интересно, злой дух терроризировал только посетителей женского туалета и заставлял всех в панике оттуда убегать. Волнения усиливались, и полиции города пришлось заняться этим делом. Такой же случай произошел в школе города Патонг на острове Пхукет, где 22 ученика были госпитализированы после того, как увидели призрак старой женщины. На фабрике в Бангладеш вызвали экзорциста, чтобы тот провел обряд очищения завода от всякого рода нечисти. А лучше бы сразу позвали адвоката!

Причина — стресс или тяжелая работа

Суть в обоих случаях в том, что и работники завода, и студенты школы испытали психологический феномен, называется он массовой истерией. Это коллективное расстройство появляется тогда, когда люди действительно находятся в серьезном стрессовом состоянии. Провоцирует это чаще всего давящая обстановка вокруг (строгие школьные правила или очень тяжелая работа, например). Такая сильная психологическая нагрузка перерастает в физические расстройства. У человека начинает часто болеть голова, появляется тошнота, приступы агрессии. А если учесть, что человек находится в обществе верующих людей, где каждый слух может восприниматься всерьез, то начинается коллективное расстройство. Беспокойство, как вирус, будет переходить от одного человека к другому, сея панику вокруг.

P. S. Среди 3000 работников завода всего несколько человек лично «видели» привидение. Среди бастующих была одна женщина, агитировавшая громче всех, но даже она сама лично не видела призрака. Она просто заболела и посчитала, что причиной ее болезни является злой дух, поселившийся на фабрике. Это предположение оказалось настолько мощным и настолько подходящим под обстановку, что все вокруг начали бунтовать.

Кошмарики

РАЗРЕЗАЛО ПОПОЛАМ

В 1995 году китаец Пенг Шулин попал под грузовик. Его разрезало пополам, и рост оставшегося тела составил 66 см. Мужчина перенес несколько операций. Врачи кожу с лица пересадили на оставшуюся часть тела. Мужчина смог не только выжить, но начал ходить благодаря специально разработанным протезам с бионическими ногами.

НАПОРОЛСЯ НА ЖЕЛЕЗНЫЙ ПРУТ

Когда 10-летний Хавьер Каннингхэм из штата Миссури играл во дворе своего дома, на него внезапно налетели дикие пчелы. В панике мальчик побежал вверх по лестнице на веранду, но споткнулся, скатился вниз и упал на подставку для вертелов. Острый железный прут вошел в лицевую часть черепа и прошел насквозь через мозг. При этом не задел ни одного крупного сосуда или важного отдела мозга. После удаления прута мальчик пошел на поправку.

Такса заблудилась в кроличьей норе...

В одной из английских деревень такса по кличке Ральф потерялась, когда гуляла возле дома. Хозяева несколько дней безуспешно искали пса в окрестностях.

Они развесили объявления, рассказали о своей пропаже в соцсетях... Откликов не было. И вот через пять дней хозяин повел на прогулку сестру Ральфа — таксу Эди. На расстоянии полутора километров от дома он услышал скуление, которое доносилось из-под земли. Эди тоже что-то почуяла. Вместе со знакомым мужчина два часа раскапывал огромный лабиринт, состоящий из прорытых кроликами нор. Ведь нужно было копать осторожно, чтобы земля не обвалилась. Ральф застрял в норе на глубине полутора метров под землей. Пес безрезультатно пытался выбраться на поверхность, устал и заметно похудел. Когда он вылез из норы, то первым делом поднял заднюю лапу, а потом подбежал к людям, как будто с ним ничего не случилось. Видимо, Ральф угодил в нору, когда занимался своим любимым делом — гонялся за кроликом.

Из почты «Айболита»

Цыганкин подарок

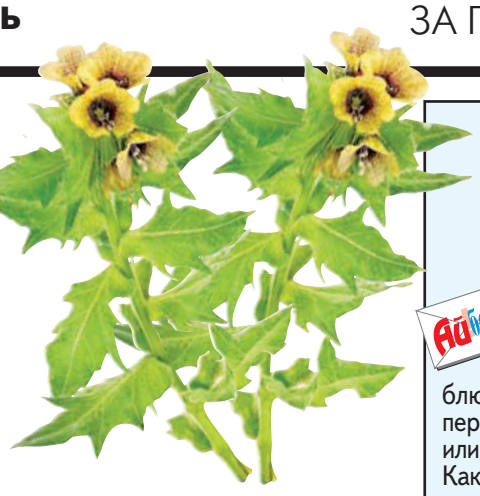
СЛУЧИЛОСЬ ЭТО МНОГО ЛЕТ НАЗАД. КАК-ТО СТОЯЛА Я НА ОСТАНОВКЕ. ЛЮДЕЙ СОБРАЛОСЬ УЖЕ МНОГО, А АВТОБУСА ВСЕ НЕ БЫЛО.

И тут к остановке подошла цыганка с пакетом в руках. Обратилась ко всем людям по очереди, но все от нее отворачивались. Подошла моя очередь. Женщина попросила денег, сказала, что есть нечего. Почему-то стало жалко ее. Я достала кошелек и дала цыганке 300 рублей. Старуха расплылась в улыбке и поблагодарила меня. «Вот тебе подарок!» — и что-то протянула. Я не хотела брать, так как знала, что с цыганами лучше не связываться. Но женщина настаивала, говорила, мол, я добрая, а зеркало правду скажет. И всунула мне в руку небольшое зеркальце в старинной оправе, а сама быстро ушла, затерявшись в толпе. Хотела сначала выбросить ее подарок, но потом передумала, решила, что выкинуть всегда успею.

Когда пришла домой, первым делом рассказала маме о странном подарке. Ей стало любопытно, и она предложила погадать на женихов. Ведь отец давно ушел из нашей семьи, а мама замуж больше не вышла. Она стала всматриваться в зеркало и вдруг громко закричала. Оказалось, что мама увидела в зеркале какого-то рыжеволосого мужчину. Мы посмеялись над этим, ведь маме никогда рыжие не нравились. После нее я тоже решила погадать и увидела в зеркале лицо мужчины, причем знакомого. Этот парень мне очень нравился. Правда, в зеркале он был гораздо старше и полнее. Когда уже легли спать, мне вдруг снова захотелось посмотреть в зеркало. Не удержалась, взглянула и увидела красивого молодого человека.

На следующий день отнесла подарок цыганки в парк и оставила там на лавочке. А через полтора года мама познакомилась с рыжеволосым мужчиной. Они начали встречаться, потом поженились. Я вышла замуж за парня, которого увидела в зеркале первым. Через несколько лет он располнел и стал таким, каким был в зеркале. Потом меня сократили на работе, и я нашла другую. Начальником моим оказался второй привидевшийся молодой человек. Мы полюбили друг друга. Я пыталась противиться чувствам, ведь у меня был муж, дочь. Но в конце концов все-таки ушла от мужа, развелась и вышла замуж во второй раз. Сейчас счастлива, воспитываем с мужем дочь от первого брака и сына. Часто вспоминаю про подарок цыганки. Думаю, свела бы меня судьба со вторым мужем, если бы не решилась взглянуть в зеркало во второй раз?

Наталья,
Ставропольский край



Пригодится

ОЧИСТИТЬ ДОМ ОТ НЕГАТИВА ПОМОЖЕТ БЕЛЕНА. СОБЕРИТЕ БУКЕТ, ОБВЯЖИТЕ ЕГО КРАСНОЙ НИТЬЮ И ПОСТАВЬТЕ В КОМНАТЕ ПОБЛИЖЕ К ОКНАМ И ДВЕРЯМ.

Прежде чем открыть рот, помолчи 10 секунд

Как-то раз на исповеди, когда покаялся в грехе нетерпения, батюшка сказал, что мне нужно соблюдать десятисекундную паузу перед тем, как что-либо сказать или сделать. Думаете, это просто? Как раз наоборот! Трудно не выпалить слова, которые уже висят на языке! Когда ты на эмоциях, трудно вспомнить об этом правиле. Что мне помогло? Во время конфликтных ситуаций вместо счета я проговаривал Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!» Она длится примерно 10 секунд. Это позволило мне посмотреть на многое другими глазами. Как же я гневлив и нетерпим! Короче, научился справляться с раздражительностью и вспыльчивостью. И еще у меня прошла экзема, легко и незаметно. Теперь не чешусь, не мучаюсь. Такая простая вещь — помолчать перед каждым ответом.

А. И. Жук, Калининград

Как моя дочь футболиста запрограммировала

Несколько лет назад, когда мои сын и дочка еще учились в школе, как-то играли они на компьютере в футбол. А там, в этой игре, футболисты — настоящие игроки из известной команды. Вот играют мои дети с компьютером, а он стал у них выигрывать. И вот что делает моя дочь: нажимает на клавиши на клавиатуре и дает команду вратарю схватить мяч, нестись с ним к воротам противника и забить гол руками. Через неделю по телевизору показывали игру двух прославленных команд. И этот самый вратарь схватил мяч руками, понесся через все поле и руками забил гол в ворота противника. Потом его отстранили на несколько игр. Знал бы он, что это моя дочь его запрограммировала...

Анна, Екатеринбург

Знаете ли вы, что...

У рака-богомола самые сложные глаза в мире. Если человек различает три основных цвета, то рак-богомол — 12. Также эти животные воспринимают ультрафиолетовый и инфракрасный свет и видят разные виды поляризации света. Рак-богомол во время атаки может нанести удар клешнями с силой пули 22 калибра. Некоторые особо крупные особи могут разбить стекло с одного удара.

Ей-богу, правда! — *Невероятные случаи из жизни*

Слышит только женщин

ОГЛОХЛА ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Девушка по имени Чэнь однажды проснулась и поняла — с ней что-то не так. Чэнь показалось, что она потеряла слух. И это оказалось почти правдой. Несчастная действительно оглохла, но только для мужчин. Когда с нею попытался заговорить ее парень, девушка поняла, что не слышит его голос. Чэнь обратилась к врачу, и тот подтвердил, что мужские голоса она теперь не воспринимает. Частичную потерю слуха спровоцировал сильный стресс, напряженная работа и недосыпание. Это называется нейросенсорной тугоухостью. Теперь Чэнь не может слышать звуки определенной частоты.

ЗА НОЧЬ ВСЁ ЗАБЫВАЕТ

В октябре 2017 года американка Кейтлин Литл участвовала в школьном кроссе. Во время пробежки кто-то из спортсменов случайно ударил ее в висок. После травмы врачи диагностировали у девушки сотрясение мозга и посоветовали родителям обеспечить ей покой. Через 3 месяца головные боли, которые мучили Кейтлин, прошли, и она вернулась в школу. Но у девушки начались проблемы с памятью. За ночь она забывает прошедший день. С тех пор Кейтлин просыпается с мыслью, что сейчас 12 октября 2017 года. Каждое утро отец рассказывает ей основные события, которые произошли с того памятного дня. На случай, если у девушки появятся сомнения, семья ведет журнал, где описан каждый ее день. Оставляет в дневнике записи и сама Кейтлин. Родители используют липкие стикеры, с помощью которых их дочь ориентируется в доме. На них указано, где лежит одежда, расписание уроков, новые купленные предметы или вещи. Кейтлин продолжает посещать школу и проходит обычную программу, которую на другой день забывает. Каждый день она заново знакомится со своей учительницей.

ПОНЮХАЛ НОСКИ И... ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ

Китаец по фамилии Пэн обратился к врачу с жалобами на кашель и боли в груди. Доктор выписал ему лекарства. Но через неделю состояние больного ухудшилось. Рентген показал, что у мужчины легочная грибковая инфекция, которую вызвало вдыхание грибков в их естественной среде обитания. По мнению медиков, причиной болезни стало сочетание ослабленного иммунитета и привычки ежедневно нюхать свои носки.

ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ АНГЛИЧАНИН СЭМЮЭЛ ДЭВИДСОН, КОТОРЫЙ СТРАДАЛ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ПОЛУЧИЛ 78900 ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА.

Для тех, кому за...

Пора укоротить локоны

После 40 лет волосы начинают терять объем и пышность, становятся тусклыми, ломкими. Это повод отказаться от локонов ниже плеч и сделать стрижку средней длины, до середины шеи.

■ **Цвет.** В этом возрасте начинает появляться седина, но не спешите радикально менять цвет. Освежить и омолодить внешность можно при помощи естественных светлых оттенков, они сейчас на пике моды.

■ **Челка.** Поможет скрыть появившиеся на лбу морщины. Промоделируйте челку на компьютере: рваная, на бок, прямая — выберите наиболее подходящую.

■ **На каждый день.** Конечно, с утра удобно замотать волосы резинкой в хвост — и прическа готова. Но это, во-первых, скучно. Во-вторых, волос уже не так много, как раньше. Поэтому оставьте эту привычку. Распушите волосы, достаньте из запасов заколки и невидимки, создайте неповторимый образ.

■ **Объем.** Зализанные, висящие волосы будут только старить. Придайте прическе объем, приподняв локоны у корней.

■ **Пробор.** Он ни в коем случае не должен проходить по центру головы — так носят бабушки. Пусть пробор будет сбоку, а можно вообще обойтись без него, прикрыв небольшой прядью.

ЕСЛИ БЫ КРЕМЫ ОТ МОРЩИН РЕАЛЬНО ПОМОГАЛИ, У ЖЕНЩИН УЖЕ НЕ БЫЛО БЫ ОТПЕЧАТКОВ ПАЛЬЦЕВ.

Салат для стройности

Чтобы распрощаться с лишним весом, приготовьте такой салат: возьмите по 3 пучка укропа и петрушки, по 3 моркови, помидора, огурца и зубчика чеснока, 5 яблок. Пропустите все это через мясорубку, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, по горсти изюма, кураги или сливы. Курагу или чернослив заранее залейте кипятком, промойте и мелко нарежьте. Все это уложите в 3-литровую банку и залейте кефиром, можно немного посолить. Есть лучше с небольшим кусочком ржаного хлеба. Салат храните в холодильнике. Когда захотите поесть — положите немного и съешьте.

Ухаживаем за волосами

ВИТАМИН С ДЛЯ БЛЕСКА

Если ваши волосы стали тусклыми и безжизненными, подкормите их витамином С. Зайдите в аптеку и купите несколько пакетиков этого порошка. Растворите в небольшом количестве воды, добавьте в свой обычный бальзам для волос. Нанесите смесь на волосы после мытья, как обычный бальзам, затем смойте. Вы будете удивлены упругости ваших волос, блеску и шелковитости, как в молодости. И все благодаря витамину С.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ИЗ МИНДАЛЯ

С ядер миндаля (1/2 стакана) аккуратно снимите кожицу, порежьте ножом и залейте 1 стаканом теплого молока. Оставьте на столе на ночь, утром молоко процедите (не выливайте!), орехи разотрите в ступке в кашицу и снова залейте тем же молоком. Оставьте в тепле для сбраживания. Во второй половине дня или вечером молоко перемешайте, маску нанесите на кожу головы и волосы, распределив по всей их длине. Подержите 30 минут и смойте теплой водой.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЕСНУШЕК, ПРОТИРАЙТЕ КОЖУ КЛУБНИЧНЫМ СОКОМ ИЛИ ПОЛОВИНКОЙ ЯГОДЫ.

Уроки стиля — *Прикинь на себя*

Как носить белые джинсы?

Белые джинсы — красивая и модная летняя одежда, но капризная. Поэтому, если ваши бедра неидеальны, а рост невысок, стоит знать несколько правил, чтобы выглядеть в них привлекательно.

1 Лучше выбирать прямые модели, можно слегка с зауженными штанинами и высокой линией талии. Для визуальной коррекции всего силуэта подойдет способ акцентирования внимания на крайних точках наряда — обувь и плечевая зона или обувь и головной убор, которые должны совпадать по цветам. Например, украшение или платок и обувь.

2 Высокие джинсы не любят, когда их скрывают, обязательно заправляйте верх внутрь. Также хорошо подойдут укороченные топы. Стесняетесь? Можно сверху накинуть джинсовый пиджак.

3 Подворачивая джинсы, помните, что подворот не должен быть большим, особенно, если выбрана обувь без каблуков. Так вы избежите утяжеления «пятой точки» и вообще нарушения пропорций.

4 Заправляя верх, имейте в виду, что линия талии может оказаться гораздо ниже своего естественного положения. Особенно если джинсы с посадкой на бедрах. Тогда торс визуально удлинится, а ноги будут казаться короче.

5 Любая, даже самая незначительная полнота, будет многократно усилена белыми джинсами. Это та самая ситуация, когда поправка «или узкие бедра, или длинные ноги» вообще не работает. Более того, лучше не переоценивать достоинства своей фигуры и носить белые джинсы с обувью на каблуке. Обратите внимание на платформы и белые босоножки.

6 Избежать оптического искажения пропорций можно, если поверх надеть жакет, куртку или кардиган, которые будут заканчиваться выше или ниже линии бедер. Нелишне подтянуть рукав на 3/4. Это визуально вытянет силуэт.

7 Расклешенные белые джинсы, впрочем, как и клеши любого другого цвета, будут смотреться громоздко на полных фигурах, поэтому лучше вообще отказаться от этого фасона.

8 Летом белые джинсы можно носить с объемными рубашками и блузками без рукавов из легких, полупрозрачных тканей. Осторожнее выбирайте пояса. Темный цвет укорачивает рост.

В. К. Малофеева, стилист

От темных лаков на ногтях остаются желтые пятна. Нанесите отбеливающую зубную пасту на ногти, слегка потрите щеткой. Через минуту смойте.

От этих масок кожа засияет

■ Отварите фасоль, разомните вилкой, добавьте 2-3 чайн. ложки лимонного сока и 1 чайн. ложку оливкового масла. Теплую кашицу нанесите на лицо на 20 минут. Снимите маску теплой водой, затем ополосните холодной.

■ Покройте лицо и шею тонкими листьями квашеной капусты. Через 20 минут снимите маску, вымойте лицо и шею холодной водой и нанесите питательный крем.

■ Смешайте 3-4 чайн. ложки жидкого меда (если слишком густой, растопите его на водяной бане) с 2 чайн. ложками лимонного сока и с таким же количеством липового чая. Тщательно перемешайте смесь и нанесите на лицо и шею на 20 минут, затем смойте прохладной водой и нанесите крем.

Огурец в помощь

■ ЕШЬТЕ ОГУРЦЫ — ОНИ ОМОЛАЖИВАЮТ И ПОДДЕРЖИВАЮТ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ МУСКУЛЫ, СВЯЗКИ И КОЖУ. ДОБАВЛЯЙТЕ ИХ В САЛАТЫ, ВЫЖИМАЙТЕ СОКИ...

■ БЕСПОКОЯТ УГРИ ИЛИ ПРЫЩИ? ЗА ПОЛЧАСА ДО КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ СЪЕДАЙТЕ ОГУРЕЦ С КОЖУРОЙ БЕЗ СОЛИ!

Раньше у меня постоянно шелушились пятки...

АйБОЛИТ

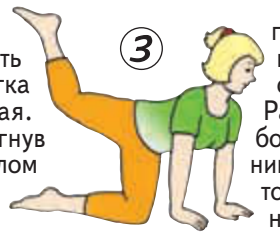
И летом, и зимой кожа была сухой и неровной. Какие только средства я не покупала — и кремы, и бальзамы, и даже лосьоны для людей с атопическим дерматитом. Эффект увлажнения держался максимум пару часов. И снова появлялось противное шелушение. Как оказалось, лучше всего работает простой рецепт. Беру кофейный жмых, желательно свежий, и смешиваю с парой ложек жирных сливок или сметаны. Эту смесь нельзя хранить, поэтому готовлю ее перед употреблением. Она буквально полирует кожу и отлично убирает любые шелушения. Потом можно нанести совершенно любой крем — эффект будет замечательным.

Маргарита, Московская обл.

Физкультминутка

Для бёдер и ягодиц

Самые эффективные упражнения для бедер и ягодиц — приседания и выпады. Делать их скучно. Мы предлагаем небанальную физкультминутку для этой группы мышц.

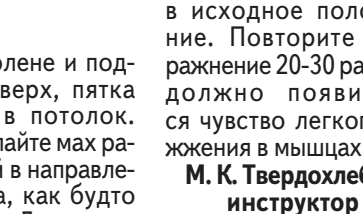


1. Стоя на полу, ноги на ширине плеч или чуть шире плеч, носки слегка врозь, спина прямая. Раз — присядьте, согнув ноги в коленях под углом 90°, и выставите ягодицы назад. Для удержания равновесия вытяните руки вперед. Два — вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 10-20 раз, передохните и повторите цикл.

2. Лежа на спине, ноги на ширине плеч согните в коленях под углом 90°. Раз — слегка приподнимите поясницу, не отрывая копчик от пола. Два — вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.

3. Стоя на четвереньках, кисти рук строго под плечевыми суставами, пресс напряжен, поясница не провисает. Одну ногу согните в колене и поднимите вверх, пятка смотрит в потолок. Раз — сделайте мах рабочей ногой в направлении потолка, как будто толкаете его. Два — вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз на одну ногу, а затем столько же на другую.

4. Стоя на полу, одна нога чуть впереди, другую отведите назад (с упором на носок), обе полусогнуты. Раз — присядьте из исходного положения, согнув ноги в коленях под углом 90°, при этом плотно прижимайте пятку впередистоящей ноги к полу. Два — вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз на одну ногу, затем столько же на другую.



5. Лежа на боку, одна нога на полу, другая на весу. Раз — поднимите рабочую ногу как можно выше. Два — вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20-30 раз — должно появиться чувство легкого жжения в мышцах.

М. К. Твердохлебова, инструктор по фитнесу

Советы визажиста

Волшебный макияж

■ Чтобы сделать объемными брови, используйте два оттенка карандаша: более светлым прокрасьте полоски от переносицы до изгиба брови, более темным — оставшуюся часть. Скорректировать опущенные уголки век поможет стрелка, нарисованная во внешнем уголке на 2 мм выше.

■ Тональный крем лучше наносить влажным спонжем или кистью. Так он ляжет равномерно и легко. Чтобы понять, по какой линии выделять скулы, втяните немного щеки. Красить надо по появившейся тени. Проведите по ней кистью с темной пудрой по направлению от линии роста волос к центру лица. Важно не заходить на щеки, чтобы избежать пятен.

■ Из помады получаются отличные румяна. Нарисуйте крестики на щеках и растушуйте пальцами.

О. К. Смелова, визажист

После томатного ботокса морщинки вокруг глаз разгладятся

Томатная маска входит в пятерку моих лучших средств по уходу за кожей. Использую ее для подтяжки лица. Наношу маску перед сном один раз в неделю. За месяц носогубные линии становятся не такими заметными, морщинки вокруг глаз разглаживаются. Кожа после томатного «ботокса» выглядит обновленной, сияющей и очень нежной. Итак, рецепт. Понадобится 1 помидор, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1/2 чайн. ложки оливкового масла или масла виноградных косточек. Этот рецепт подходит для нормальной или сухой кожи. Если кожа жирная, оливковое масло лучше заменить на масло виноградных косточек или грецкого ореха. Обдайте помидор кипятком и снимите кожицу. Измельчите мякоть в пюре блендером или на мелкой терке. Смешайте 2 ст. ложки мякоти с крахмалом, добавьте масло. Подогрейте смесь на водяной бане, постоянно помешивая. Нужно, чтобы маска слегка загустела. Остывшую маску нанесите на лицо легкими массирующими движениями. Держите 25 минут и смойте теплой водой. Затем нанесите увлажняющий крем. Маску можно делать 1-2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите.

Лиана, КЧР

Цифры и факты

■ МУЖЧИНЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРОПОРЦИЯ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ ИДЕАЛЬНА, КОГДА ТАЛИЯ СОСТАВЛЯЕТ 70% ОТ ОБЪЕМА БЕДЕР.

■ БОЛЬШИНСТВУ МУЖЧИН ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ КАЖУТСЯ ЖЕНЩИНЫ С ДЕТСКИМИ ЧЕРТАМИ ЛИЦА.

Не выбрасывайте мятые фрукты!

* Сделайте из фруктов пюре. Добавьте в 1/2 стакана пюре 1 ст. ложку растительного масла. Нанесите массу на пятки, обмотайте полиэтиленом и наденьте хлопчатобумажные носки. Оставьте на ночь. Маска хорошо размягчает загрубевшие пятки.

* Взбейте фрукты с молоком, разлейте по формочкам для льда, заморозьте. Протирайте фруктовым льдом лицо утром и вечером.

* Фрукты вымойте и разомните в пюре. Смешайте его со сметаной и сразу наложите на лицо — отличная питательная маска для сухой и нормальной кожи готова.

Отбелим зубки

■ ПОТРИТЕ ПОВЕРХНОСТЬ ЗУБОВ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ КОЖУРЫ БАНАНА В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МИНУТ. ПОТОМ ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ.

■ БАЗИЛИК ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПЮРЕ И С ЕГО ПОМОЩЬЮ ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ.

■ ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ ОРЕХИ, ЯБЛОКИ, ГРУШИ, МОРКОВЬ, ТО ЗУБЫ ВСЕГДА БУДУТ БЕЛЫЕ.

Ещё та проблема

Раньше загорать любила, а теперь боюсь

МОЯ МАМА ВСЕГДА БЫЛА БЕЛОСНЕЖКОЙ

У нее идеальный тон кожи. А прошлым летом внезапно появились пигментные пятна. У нее как раз начался климакс. Может, из-за климакса?

М. Гаврилова, Ростовская обл.

После наступления климакса нередко появляется пигментация на лице. Дело в том, что окрашивание кожи регулируется гормонами. В этот период начинается разлад в эндокринной системе. Это сказывается, в том числе, и на состоянии кожи. В ней образуется лишний пигмент, который не выводится, а скапливается в верхних слоях, защитные возможности кожи снижаются. Она становится более восприимчивой к солнечным лучам, которые стимулируют выработку лишнего меланина. Это повышает риск пятен.

Еще одна причина — проблемы с печенью. Да и они часто появляются у женщин к климактерическому возрасту. Этот орган активно участвует в обмене пигментов.

ПОЧЕМУ Я ПОКРЫВАЮСЬ ПЯТНАМИ?

Хочу иметь красивый ровный тон, без смуглости и пятен. Но заметила, что покрываюсь ими чуть ли не через пару солнечных дней, поэтому избегаю солнца. А другие спокойно отдыхают на море и имеют идеальный цвет лица. В чем причина?

Анна, письмо с сайта

Ваше решение поменьше загорать очень правильное. Но помните, что защита нужна не только на море, но и в самые пасмурные дни, когда из-за облаков не пробивается ни одного лучика. Старайтесь не выходить под прямые солнечные лучи с 10 до 16 часов. Избегайте посещения соляриев. И не забывайте увлажнять и питать кожу. Обезвоженная кожа быстро становится уязвимой перед ультрафиолетом.

Кстати, чтобы создать надежный барьер от солнца, необходимо наносить достаточное количество защитного средства. Для лица это, например, половина чайной ложки. Распределять его надо равномерно легкими движениями. Каждые два часа, если находитесь на открытом воздухе, слой обновляйте.

Сам крем должен иметь высокий уровень SPF и содержать минеральные фильтры. Обычно это средства из аптечных, профессиональных и детских линеек. Как правило, они не прозрачные, а белесые.

Ю. Н. Кузнецова, врач-дерматолог

На приёме у дерматолога

Край видимого пространства
Отпрыск через поколение
Избирательный ареал
Путешественник у Свифта
Голос Аиды в опере
Зона риска на реке
Ямщицкая дорога
Девчонка из песни Апиной
Суть смешного положения
Птица семейства бекасовых
Лимония у «Дюны»
Сослуживец Дукалиса
Брус поперек мачты
Вершина страстей
Вяленая рыба у нанайцев
Возлюбленная Петрарки
Иосиф среди певцов
Жандарм из Сен-Тропе
Главный город Замбии
«Тянучка» бурлака
Воспитатель падчерицы
Спальник шелкопряда
Брошенный хозяйкой
Оно, влюбившаяся в Джона
Белый пудель Куприна
Графство в Англии
Стиль под античность
Подобие хрена у японцев
Единица силы тока
Мегаполис на острове Хонсю
Кусок ситца на платье
Конь Наполеона
Опора и надежда отца
Экспонат фалериста
Религиозный мистик
Козлоногий божок
Гоночный автомобиль
Соевая паста

Начальник вуза
Отбивает морзянку
Хваталка краба
«Блеющая» отрасль с/х
Делец времен Ленина
Столбовая мера длины
Философ... Шопенгауэр
Северный народ за Уралом
До франка во Франции
Поп-звезда... Руссо
Намоленный образ
Пианино с трубами
Сосуд в форме рога
Створка шкафа
Озорной киножурнал
Погон с бахромой
Допинг бодибилдера
Прыгун-легкоатлет
Прогулка в историю
Продажа под стук молотка
Русский флотоводец
Гангский дельфин
Отец комедии
Филипп с «Сезарами»
Рейс таксиста
Друг диснеевского Тимона
Выпечка не для худеющих
Черноморский моллюск
Древняя столица Японии
Корка на сугробе
Имя певицы Вески
Противник в научном споре
Валюта Таиланда
Все дороги ведут туда
Плодородный слой почвы
Памятный столб
Основа тампона
Поет то, что сам насочинял
Вкусная фига
Поймал золотую рыбку
Задача вентилятора
Разделка чурок
Шнурок по краю одежды
Заголовок сочинения

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Ситуация

Почему простыни неглаженые?

Моя свекровь недавно ночевала у нас. Я ей выделила комплект постельного белья, так она наутро прицепилась — почему простыни неглаженые? Да я их в жизни никогда не гладила! Постираю, высушу — и в шкаф. А она считает, гладить надо обязательно, мол, «на мятых плохо спится». Раньше, говорит, еще накрахмаливали. Но мы же не в девятнадцатом веке живем, а в двадцать первом! Кто в наше время гладит простыни? Как вы считаете, надо гладить постельное белье или нет?

Елена, Ярославская обл.

Действительно, еще каких-то 20 лет назад было принято тщательно проглаживать белье. Самые рьяные хозяйки еще и подкрахмаливали его. А неглаженое белье считалось признаком лени. Но сегодня все чаще говорят о бесполезности и даже вреде крахмала и утюга. Причем не столько для белья, сколько для людей, спящих на нем. Вы можете смеяться, но на тему глажки постельного белья проводятся серьезные исследования и делаются соответствующие выводы. Специалисты спорят между собой не хуже, чем невестка со свекровью — у каждого своя правда.

ВСЕ «ПРОТИВ»:

■ За ночь поры человека выделяют около 200 мл пота. Постельное белье должно впитывать этот пот. Горячий утюг спрессовывает нити ткани, делая ее менее гигроскопичной. Особенно это касается шелковых и атласных простыней — после глажки они практически не впитывают влагу. В итоге спящий человек под пододеяльником перегревается, а отбросив одеяло, рискует простудиться во сне.

■ В процессе глажки ткань накапливает статический заряд, он негативно влияет на организм, нарушая сон, повышая тревожность. В результате с утра человек вместо бодрости чувствует усталость.

■ Немецкие психологи после ряда экспериментов пришли к выводу, что люди, спящие на выглаженных простынях, становятся злопамятными, вспыльчивыми и нетерпимыми к любой критике.

■ Пожалуй, самое интересное исследование провели американские сексологи. Они исследовали постельную жизнь супружеских пар в возрасте от 18 до 60 лет. Вывод оказался весьма неожиданным: пары, спящие на выглаженном белье, холодны в супружеской постели. Частота сексуальных контактов у них почти в 2,5 раза ниже, чем у супругов, которые спят на неглаженых простынях. Соответственно, и детей у сторонников смятых простыней больше.

■ После глажки белье лишается приятного запаха чистой ткани и аромата кондиционера.

■ Многим женщинам жалко времени, потраченного на глажку, ведь его можно провести с большей пользой.

■ Утюг — мощный нагревательный прибор, требующий большого расхода энергии (а значит, и средств из домашнего бюджета).

ВСЕ «ЗА»:

■ Глажка белья убивает личинки пылевых клещей и бактерии, особенно если белье стирается при температуре ниже 90 градусов.

■ Внешний вид отглаженного белья более привлекателен.

■ Регулярная глажка продлевает срок службы постельного белья: горячий утюг спрессовывает и сплавляет нити, делая ткань прочнее, повышая износостойкость.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ СТОРОННИЦА ГЛАЖКИ:

■ не пересушивайте белье, гладить лучше еще слегка влажную ткань — работает эффект отпаривания, легче убираются складки;

■ деликатные ткани гладьте на минимальном режиме нагрева;

■ шелковые простыни проглаживайте с изнанки;

■ хлопковые изделия термоустойчивы, их можно гладить с обеих сторон при максимальной мощности;

■ проглаживайте простыни каждый раз при очередном складывании — вдвое, вчетверо и т. д;

■ не спешите сразу убирать выглаженное белье в шкаф, дайте ткани остыть.

Когда утюжить бельё надо обязательно

1 Если в доме ребенок. В первые недели, пока у новорожденного еще не зажила до конца пуповина, через нее может проникнуть инфекция. Поэтому глажка белья в этот период необходима, причем не только детского, но и взрослого. Мало кто не кладет ребеночка в свою постель.

2 Если в семье человек с кожным заболеванием: дерматитом, экземой, грибком, в этом случае гладить надо не только простыни с наволочками, но и полотенца. А у больного должен быть свой личный комплект белья, который после стирки надо проглаживать с отпариванием.

3 У кого-то из членов семьи аллергия на пылевых клещей. Избавиться от этих паразитов можно только с помощью утюга. При выраженной аллергии надо подвергать температурной обработке одеяло, подушку, матрас с помощью бытового парогенератора.

Как я ухаживаю за зеркалами

У меня в спальне много зеркал. Чтобы они сохранили отличный вид, постоянно ухаживаю за ними. Брызгаю на зеркало спиртом из пульверизатора, затем мою поверхность теплой водой. После вытираю насухо мягкой тканью без ворса.

И. В. Аринина, Молдавия

Швы между плиткой станут белоснежными

Для отбеливания швов между кафелем пользуюсь таким рецептом: 100 г пищевой соды, 3-4 ст. ложки лимонного сока, 2-3 ст. ложки уксуса, 1,5 л воды. Все перемешиваю, наношу смесь на швы при помощи старой зубной щетки — она поможет извлечь грязь из каждого уголка. После нанесения раствора жду 15 минут и промываю швы водой.

Нина, Ульяновская обл.

Кот линяет весь год

ЧЕМ КОРМИТЬ МЫШЬ?

Муж принес дочери декоративную мышь. Как ее правильно кормить?

Ирина Н., Красноярск

Декоративные мыши всеядны. Им можно давать зерно — пшеницу, овес, кукурузу. Разнообразить рацион помогут ягоды, фрукты и овощи. Чтобы грызун не болел, ему нужны минеральные добавки и витамины. Нельзя давать мышке ландыш, мак, папоротник, болиголов — они ядовиты.

С ЧЕМ СВЯЗАНА ЛИНЬКА?

Наш кот линяет практически весь год. Раньше это случалось весной и осенью, а сейчас между линьками не проходит и двух недель. С чем это связано?

А. Макаров, Астрахань

Если кошка линяет сильно и почти постоянно, это повод обратиться к ветеринару. Возможно, есть какие-то заболевания. Кроме того, обильное выпадение шерсти может быть вызвано нехваткой витаминов, неправильным кормлением и стрессом. Причинами стресса могут быть громкие звуки, странные запахи, травмы. Не занимайтесь самолечением и не затягивайте с визитом к ветеринару.

НУЖНА ЛИ ХОМЯКУ ВОДА?

У нас дома живет хомяк. Кормим его сочной пищей. А нужно ли ему давать воду? Или всю нужную жидкость он получает с пищей?

Динара, Дагестан

Хомякам обязательно нужна вода. Каждый день ему необходимо давать 20 мл кипяченой воды. Если хомячок не пьет воду, значит, необходимое количество жидкости он получает из продуктов питания, которые ему даете. Важно помнить, что беременные самочки могут употреблять большее количество воды, чем обычно.

Пригодится

● Чтобы плита после приготовления блюд осталась чистой, снимите конфорки, застелите рабочую поверхность фольгой, вырежьте кружки и вставьте конфорки на место. После окончания готовки фольгу выбросьте.

● При влажной уборке дома и мытье полов добавьте в воду немного кондиционера для белья. Пыли будет скапливаться намного меньше.

● Обувь с белой подошвой красиво смотрится, но, пачкаясь, быстро теряет вид. Загрязнения на ней отлично очищает средство для снятия лака.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

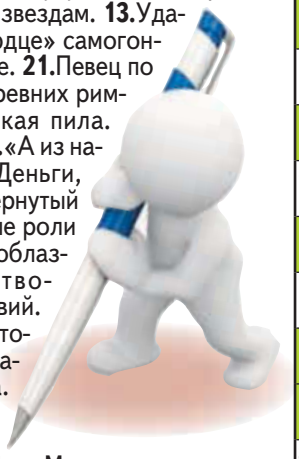
ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000767

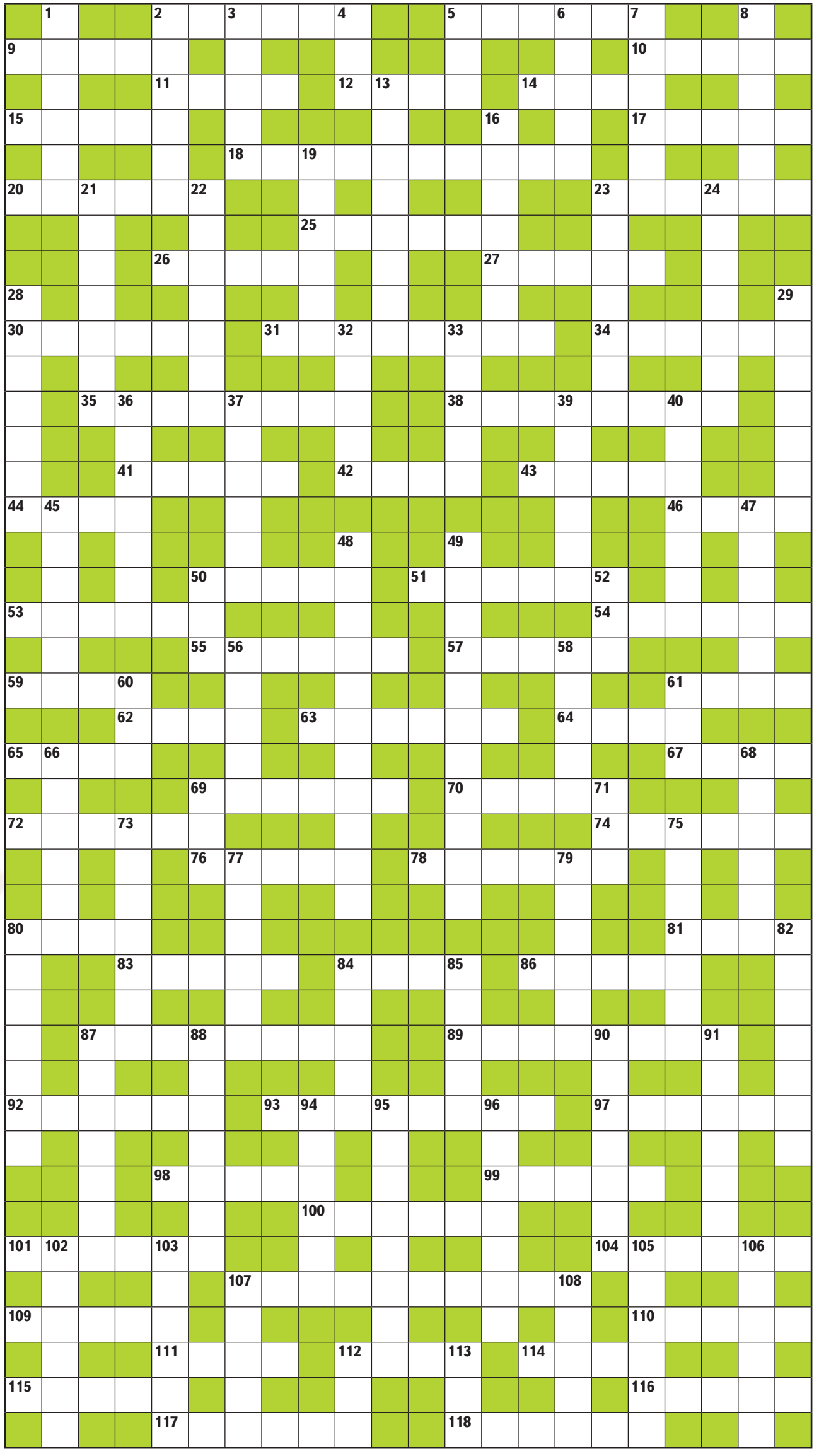
ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Шутовской головной убор. **5.**Приют искусственных спутников. **9.**Орошение огорода. **10.**Зерноочистительная машина. **11.**Современная повозка. **12.**Первое слово после «агу». **14.**Похвала наоборот. **15.**Новогодний дед. **17.**Всякая поза йога. **18.**Таинственная красавица. **20.**Колумбийская певица. **23.**Перекладина для штор. **25.**Шарлотта, написавшая «Джен Эйр». **26.**Опытная устроительница браков. **27.**«Трус» советского кино. **30.**Хохма на жаргоне. **31.**Лекарство, которым лечили Буратино. **34.**Властелин ада. **35.**Гордец и воображала. **38.**Ценный серебристый мех. **41.**Приверженец учения. **42.**Каренина или Снегина. **43.**Ильхам-президент. **44.**Главный в мечети. **46.**«Будет сделано!» на языке военных. **50.**Механическая уборщица злаков. **51.**Нож для рубки тростника. **53.**Музыка для ранчо. **54.**Цветок — добавка в чай. **55.**«Смех» из конюшни. **57.**Парная лицевая кость. **59.**Молдавский композитор. **61.**Игра с бочонками и картонками. **62.**Метки шулера. **63.**Повозка за лошадью. **64.**Княжна у Лермонтова. **65.**Творец стихов. **67.**Ловля преступников. **69.**Удочка для рыбака. **70.**Клоунский номер в цирке. **72.**Спасательная лодка на судне. **74.**Очки на палочке. **76.**Неволя князя Игоря. **78.**Создатель «Болеро». **80.**Пулеметчица у Чапая. **81.**Обитатель пруда. **83.**Жены султана. **84.**Снежный дом эскимоса. **86.**Смазочное масло для двигателя. **87.**Железяки в бетоне. **89.**Богиня охоты с Олимпа. **92.**Имя Гуттенберга или Штрауса. **93.**Врач для душевнобольных. **97.**Столица Великобритании. **98.**Долгая осада крепости. **99.**Отличительная особенность фрака. **100.**Сказочный... Ясный сокол. **101.**Утонченная пластика балерины. **104.**Застывшая смола с Балтики. **107.**Итальянский народный танец. **109.**Плод с «одного поля». **110.**Шарманщик из сказки. **111.**Любовь доктора Живаго. **112.**Стержень для ступки. **114.**Сеть для ловли рыбы с судов. **115.**Портянки к лаптям. **116.**Недоделка, изъян в работе. **117.**Турецкая сабля. **118.**Шестая от Солнца планета.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Стопка игральных карт. **2.**Источник излучения в космосе. **3.**Работник, не задерживающийся на одном месте. **4.**Компонент снежной бабы. **5.**Попугай из Новой Зеландии. **6.**Священный город мусульман. **7.**Королевская охрана. **8.**Помеха на пути к звездам. **13.**Удалившийся от мира человек. **16.**«Сердце» самогонного аппарата. **19.**Игра, развлечение. **21.**Певец по имени Фил. **22.**Северный ветер у древних римлян. **23.**Русский художник. **24.**Узкая пила. **28.**Заранее известный результат. **29.**«А из нашего окна... Красная видна». **32.**Деньги, возвращенные кассиром. **33.**Перевернутый орел. **36.**Боевая отрава. **37.**Обычные роли актера. **39.**Тихий звук листвы. **40.**Соблазнитель женщин. **45.**Государство-княжество. **47.**Любитель путешествий. **48.**Участник акции протеста. **49.**Постоянный посетитель. **50.**Подкожные накопления. **52.**Кормовая культура. **56.**Старинный польский сюртук. **58.**Полуобезьяна с Мадагаскара. **60.**Документ о сдаче-приемке. **61.**Друг Маленького принца. **66.**Город Жанны д'Арк. **68.**Папа со стороны мужа. **69.**Хриплое дыхание. **71.**Хвойное дерево. **73.**Античный математик. **75.**Комбинация карт на руках. **77.**Стройка языком прораба. **79.**Режущая часть бритвы. **80.**Шлифовальный порошок. **82.**Важная личность. **84.**Селедка с Дальнего Востока. **85.**Жилище якутов. **87.**Соратница геометрии. **88.**Потеря памяти. **90.**Напев, мотив. **91.**Карликовое государство в Европе. **94.**Укротитель волн на доске. **95.**Содержание денег в банке. **96.**Мясные шарики. **102.**Временный правитель при малолетнем наследнике. **103.**Родина Леонардо да Винчи. **105.**Дефект Пизанской башни. **106.**Поэт-декабрист. **107.**Сосуд для варки кофе. **108.**Шампанское «...Дюрсо». **112.** ...или пропал. **113.**Тонкие доски для обшивки.





Душевные истории

Добавь денег, а то не хватит

Как-то раз пошли с мужем за продуктами в супермаркет. Набрали много, я стою на кассе, расплачиваюсь, а муж немного в сторонку отошел. Вижу, денег мне не хватает, говорю мужу:

— Добавь денег, а то не хватит.

Муж ноль внимания. Повторяю просьбу — молчит. Я психанула и кричу ему в ухо:

— Блин, ты что, оглох?! Денег дай! — И за рукав его дергаю.

А он как отскочит от меня и орет:

— Уберите от меня эту придурошную, я ее первый раз в жизни вижу!

А муж рядом стоит ржет. Больше в тот супермаркет не ходим.

Инна К., Тверь

Ну и имечко у вас, доктор

Я работаю в больнице. И вот недавно появился у нас новый доктор... Имечко у человека — Жаргал Басаржапович Мункуев! Все очень долго не могли выговорить, а наш завклиникой, к нему обращаясь, всегда бумажку с именем из кармана вынимал. Но, слава богу, у мужика с чувством юмора все было в порядке, на искажения имени он не обижался, наоборот, даже веселился, услышав новую версию.

Иду как-то раз я по больничному коридору и слышу, как наша медсестра Леночка разговаривает с родственниками одного из больных. Начиналось все вроде обычно: как больной себя чувствует, не надо ли чего. Потом спрашивают, а кто, мол, оперировал? Леночка замялась — подсказки под рукой нет, честно пытается вспомнить имя-отчество:

— А оперировал, — говорит, — Заржал Басаржопович...

Александр Р., Тверь

Жена позвонила какой-то подруге...

Скандал начался даже не из-за того, что минута звонка с домашнего телефона на мобильный у нас стоит безумно дорого и что жена позвонила какой-то подруге и уже пять часов трепалась с ней о всякой фигне, а это, черт побери, триста минут (при моей-то зарплате)!!! Скандал начался и не из-за того, что она закрылась в зале, а там у нас телевизор, книги, компьютер и мне пришлось выучить наизусть журнал «Пчеловодство» пятнадцатилетней давности, почему-то валявшийся в кладовке, а также состав творожных сырков, полукопченой колбасы, томатного соуса и пельменей из холодильника, а заодно моющего средства для посуды, стирального порошка и освежителя воздуха. Скандал начался из-за того, что, когда я уже начал рифмовать ямбом правила хранения замороженных морепродуктов, зевая на грани вывиха челюсти, через дверь в зал отчетливо вдруг послышался голос жены:

— Ма-а-аш, слушай, а что мы все по телефону да по телефону, а? Давай я к тебе спущусь и мы еще поболтаем, хорошо?

Что-о-о-о-о-о??? М-а-а-а-а-ша??? Соседка этажом ниже-е-е-е??? Ну конец тебе, жена!

Злой муж

ОТВЕТЫ
НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Колпак. 5.Космос. 9.Полив. 10.Триер. 11.Авто. 12. Мама. 14.Укор. 15.Мороз. 17.Асана. 18.Незнакомка. 20.Шакира. 23.Карниз. 25.Бронте. 26.Сваха. 27.Вицин. 30.Прикол. 31.Касторка. 34.Дьявол. 35.Зазнайка. 38.Шиншилла. 41.Адепт. 42. Анна. 43.Алиев. 44.Имам. 46.Есть. 50. Жатка. 51.Мачете. 53.Кантри. 54.Жасмин. 55.Ржание. 57.Скула. 59.Дога. 61.Лото. 62.Крап. 63.Телега. 64.Мери. 65.Поэт. 67.Сыск. 69.Снасть. 70.Антре. 72.Шлюпка. 74.Лорнет. 76.Полон. 78. Равель. 80.Анка. 81.Карп. 83.Гарем. 84.Иглу. 86.Автол. 87.Арматура. 89.Артемида. 92.Иоганн. 93.Психиатр. 97. Лондон. 98.Измор. 99.Фалды. 100.Финист. 101.Грация. 104.Янтарь. 107.Тарантелла. 109.Ягода. 110.Карло. 111. Лара. 112.Пест. 114.Трал. 115.Онучи. 116.Огрех. 117.Ятаган. 118.Сатурн.

По вертикали: 1.Колода. 2.Квазар. 3.Летун. 4.Ком. 5.Кеа. 6.Мекка. 7.Стража. 8.Тернии. 13.Анахорет. 16.Змеевик. 19.Забава. 21.Коллинз. 22.Аквилон. 23.Куинджи. 24.Ножовка. 28. Априори. 29.Площадь. 32.Сдача. 33. Решка. 36.Адамсит. 37.Амплуа. 39.Шелест. 40.Ловелас. 45.Монако. 47.Турист. 48.Манифестант. 49.Завсегдатай. 50.Жир. 52.Ежа. 56.Жупан. 58.Лемур. 60.Акт. 61.Лис. 66.Орлеан. 68.Свекор. 69.Сап. 71.Ель. 73.Пифагор. 75.Расклад. 77.Объект. 79.Лезвие. 80.Абразив. 82.Персона. 84.Иваси. 85.Ураса. 87.Алгебра. 88.Амнезия. 90.Мелодия. 91.Андорра. 94.Серфер. 95.Хранение. 96.Тефтели. 102.Регент. 103.Италия. 105.Наклон. 106.Рылеев. 107.Турка. 108.Абрау. 112.Пан. 113.Тес.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
СО СТР. 28

		В		О	К	Р	У	Г			С	О	П	Р	А	Н	О
Г		Н			С			У	Л	И	Т			Е		А	
О	М	У	Т		Ю	К	О	Л	А		Р		Л	Я	М	К	А
Р		К	Р	Ю	Ш	О		Л	У	С	А	К	А			А	
И			А		А	М	П	И	Р		Н	О	Р	Ф	О	Л	К
З	А	И	К	А		И		В	А	С	А	Б	И		Т		О
О		О	Т	Р	Е	З		Е		Ы		З	Н	А	Ч	О	К
Н		К		Т		М	А	Р	Е	Н	Г	О		М	И	С	О
Т	Е	О	С	О	Ф							Н	Э	П	М	А	Н
			А		Е								Е		К		
Р	Е	К	Т	О	Р							А	В	Р	А	А	М
А		Л	И	В	Р								Е		Р		А
Д	В	Е	Р	Ц	А								Р	И	Т	О	Н
И		Ш		Е	Р	А	Л	А	Ш		Э	К	С	К	У	Р	С
С	Е	Н	Я	В	И	Н			Е		П		Т	О	Р	Г	И
Т		Я		О		А	Р	И	С	Т	О	Ф	А	Н		А	
	П		С	Д	О	Б	А		Т		Л			А	Н	Н	Е
Г	У	М	У	С		О	П	П	О	Н	Е	Н	Т		У		З
	М		С	Т	Е	Л	А		В	А	Т	А		Б	А	Р	Д
О	Б	Д	У	В		И	Н	Ж	И	Р		С	Т	А	Р	И	К
	А		К	О	Л	К	А		К	А	Н	Т		Т	Е	М	А

Весна! Куда ни наступи — всё к деньгам!..

Весёлые новости

■ В стране налажено массовое производство микроскопов для пенсионеров, позволяющих разглядеть прибавку к пенсии.

■ Для борьбы с лесными пожарами в Егорьевском районе, Московской области, будет проведен грандиозный пивной фестиваль.

■ Сенсация! Ученые нашли общий язык с инопланетянами! Полдела сделано, осталось найти инопланетян.

Весёлые новости

■ На днях в пойме реки Чушки пойман рыбак с размахом рук более трех метров!

■ Российскую сборную по бегу хотят дисквалифицировать за то, что в крови спортсменов не обнаружено ничего.

■ Генетически модифицированные макароны расползлись по комнате, узнав, что их собираются бросить в кипящую воду.

■ Госдума приняла в первом чтении. Потом во втором чтении. После принятия в третьем чтении многие депутаты уже еле стояли на ногах.

Гороскоп с 5 по 18 июня

Чудеса там, где в них верят

ОВЕН Действуйте, рискуйте, пока глаза горят, сердце стучит, а душа поет! Кто знает, может, завтра уже будет неинтересно... Все эти «потом», «там будет видно», «надо подумать» — подножки на вашем пути. А еще постарайтесь полюбить свои болячки. Сравните их с другими, которые во сто раз хуже. Тогда поймете, что вы просто везунчик.

ТЕЛЕЦ Не забывайте прикасаться к листочкам деревьев, общайтесь с ними. Очень полезно для нервной системы и пение птиц — оно снимает любой стресс. А лучше повесьте рядом с домом скворечник, и пусть птичий щебет вас будит по утрам. Кстати, самое время навести порядок в делах, разложить свою жизнь по полочкам с въедливостью завзятого бюрократа.

БЛИЗНЕЦЫ Добравшись до своего любимого участка и грядок, не увлекайтесь огородными работами. Иначе напомнят о себе ваши больные суставы. Если же такое случится, последуйте нашему совету. Выжмите из свежей капусты сок на кусочек шерстяной ткани, приложите к больному суставу и зафиксируйте бинтом. Через какое-то время сустав начнет разогреваться, боль — стихать, а через час совсем пройдет.

РАК Не хочется общаться с людьми? Все-таки сделайте над собой усилие и выходите в свет. Встречайтесь с теми, кто вам приятен и интересен. Постарайтесь, чтобы в рационе были сезонные продукты. Готовьте коктейли из свежих огурцов и зелени, сочетайте томатный сок и шпинат. Напиток из ревеня тоже очень полезен, но необычен на вкус.

ЛЕВ Из тупика всегда есть выход — надо просто развернуться и пойти в другую сторону. Остановитесь, оглянитесь — и вы обязательно найдете дорогу. А семья и близкие люди помогут. И еще: чаще пейте томатный сок — это хорошее желчегонное и противовоспалительное средство. К тому же самый вкусный из овощных соков. Только не добавляйте в него соль, лучше заправьте чесноком и свежей зеленью. Напиток станет еще целебнее.

ДЕВА Не выпадайте из привычного ритма жизни, что бы ни случилось. О здоровье: если почувствуете упадок сил, заварите чай с душицей и пейте сколько хочется. Он успокаивает, укрепляет нервы и улучшает пищеварение. В общем, помогает организму встряхнуться.

Завершить зарядку лучше таким упражнением: встаньте на четвереньки, выгните спину дугой, потом прогнитесь в пояснице — полезно для позвоночника. Ведь вы не хотите с ним проблем?

ВЕСЫ Чудеса там, где в них верят. И чем больше верят, тем чаще они случаются. Поэтому гоните прочь мрачные мысли! Кстати, цветы — прекрасное средство от грусти. Вдыхайте их аромат, наблюдайте за тем, как они распускаются. Наступит день, когда вам захочется рассмеяться — просто так, без всякой причины...

СКОРПИОН Во всех своих неприятностях вы ищете виноватых и обвиняете недоброжелателей? Не тратьте на это время. Лучше проанализируйте ситуацию, чтобы впредь не наступать на те же грабли. О здоровье: возможен метеоризм. Если развести 1/2 стакана йогурта стаканом кипяченой воды, добавить 1/4 чайн. ложки имбирного порошка и выпить, то полегчает.

СТРЕЛЕЦ Не бывает попутного ветра у корабля, который не знает, куда плывет. Вам вроде бы и хочется что-то изменить в своей жизни, например больше двигаться, гулять перед сном, да все недосуг... Так вот сейчас — самое время. Кругом все благоухает, цветет, птички поют. Берите себя за шиворот — и на улицу! За хорошим настроением, стройностью и нормальным артериальным давлением.

КОЗЕРОГ Приучите себя не вскакивать с постели по будильнику. Сначала потянитесь, пожалейте себе доброго утра. Потом поднимите ноги и покрутите педали «велосипеда», сделайте «ножницы».

ВОДОЛЕЙ Любые события, которые вы мысленно смоделировали, могут скоро стать явью. Напишите красными чернилами на бумаге свои самые сокровенные желания, но так, чтобы они выглядели уже сбывшимися. Например: «У меня большая дружная семья», «У меня есть домик на берегу речки»... Никому не показывайте список ваших желаний. А сами проговаривайте его каждый вечер перед сном, хотя бы в течение недели.

РЫБЫ Самое время залечь на дно, даже если до этого вы ощущали бешеный прилив сил. Не переживайте, это всего лишь на несколько дней. Полностью уйдите в себя — только так сможете избежать ссоры с близкими. А травяной чай из чабреца восстановит силы и убережет от простуды.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Для сильно пьющих** ТРИ СТАДИИ СЕРДЕЧНОГО НЕДУГА.
- ✓ **Какой-то приступ** О ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ.
- ✓ **Тест-диагностика** СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШИМ ОРГАНАМ.
- ✓ **Актуально** ПИТЬ СТАТИНЫ ИЛИ НЕ ПИТЬ?
- ✓ **Сам себе доктор** ЛЕЧИМ КОМПРЕССАМИ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **130242** экз. Заказ **823**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 29.05.2019 г.
Дата выхода в свет 29.05.2019 г. Подписано в печать 22.05.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 149 242 экз. Объем 8 п. л.
16+